

# Martin Hillebrecht

## Natascha Hillebrecht

- 1 -

### Stretching - Dehnungsgymnastik

#### 1. Grundsätzliches zum Stretching

Die Methode des Stretching beschreibt ein Dehnungstraining, das zur Verbesserung der Beweglichkeit beiträgt. Stretching kann von jedem, überall, zu jeder Zeit und ohne spezielle Hilfsmittel betrieben werden. Nach Verletzungen sollte vor der Durchführung von Stretching grundsätzlich ein Arzt konsultiert werden.

Stretching führt

- zu einer besseren Gelenkmobilität,
- zu erhöhter Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern,
- zu ökonomischeren Bewegungen,
- zur Steigerung der Durchblutung und des Stoffwechsels in der Muskulatur,
- zu schnellerer Regeneration,
- zu geringerer Verletzungsanfälligkeit des Bewegungsapparates und
- zu gesteigertem Wohlbefinden.

#### 2. Prinzipien zur Durchführung von Stretching

- Bei allen Dehnübungen wird nicht nachgefedert, gewippt oder geschwungen.

Durch das Nachfedern wird im Muskel ein Dehnungsreflex (Schutzreflex) ausgelöst. Der Muskel zieht sich zusammen (Kontraktion), und man erreicht das Gegenteil von dem, was man erreichen will. Der Muskel wird nicht gedehnt, sondern er verkürzt sich.

- Bei allen Dehnübungen wird bis kurz vor einen individuellen Schmerzpunkt gedehnt; hier sollte die Dehnung zwischen 5 und 10 Sekunden gehalten werden. Danach wird die Dehnung wieder langsam aufgelöst. In der Literatur findet man Zeitangaben von 5-30 Sekunden für die Dehnung. 5-10 Sekunden Dehnzeit bieten aber einen guten Kompromiß zwischen Zeitaufwand und Wirksamkeit. An der individuellen Schmerzgrenze verspürt man ein leichtes "Kribbeln" in der gedehnten Muskulatur, das durch die Dehnung allmählich geringer wird.

- Jede Dehnübung soll beidseitig ausgeführt und mindestens zweimal wiederholt werden.

- Bei allen Dehnübungen ist auf eine normale, ruhige und regelmäßige Atmung zu achten. Preßatmung soll vermieden werden.

- Sehr gute Ergebnisse erzielt man mit dem Prinzip "Dehnung - Anspannung der Muskulatur (Kontraktion) - Entspannung - nochmalige Dehnung", wobei die Kontraktion in Verbindung mit der nachfolgenden Entspannung zu einer erhöhten Dehnbarkeit der Muskulatur bei der nachfolgenden Dehnung führt.

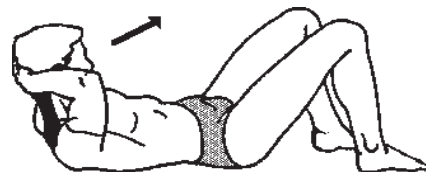
- Während jeder Dehnübung soll eine Ganzkörperspannung erzeugt werden; die nicht unmittelbar an der Dehnung beteiligten Muskelgruppen sollen angespannt werden.

- Nach einer Dehnübung für eine Muskelgruppe (Agonist, z.B. rückwärtige Oberschenkelmuskulatur) soll kurz darauf auch die gegenüberliegende Muskelgruppe (Antagonist, z.B. vordere Oberschenkelmuskulatur) gedehnt werden.

#### 3. Dehnübungen für den Oberkörper

**Dehnung der rückwärtigen Nackenmuskulatur (Bild 1):**

Der Übende liegt auf dem Rücken. Beide Hände greifen verschränkt hinter den Kopf und ziehen diesen nach vorne auf die Brust.

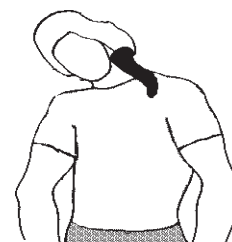


Die Dehnung erfolgt bis an die Schmerzgrenze; sie wird dort 5 bis 10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst.

Variante: die Übung wird zunächst wie oben beschrieben durchgeführt. Nach der Dehnung wird die Nackenmuskulatur für 5 Sekunden angespannt, indem der Übende seinen Kopf gegen den Widerstand der Hände in Richtung Boden drückt. Dann erfolgt eine Entspannung der Muskulatur von 3 bis 5 Sekunden und anschließend eine nochmalige Dehnung.

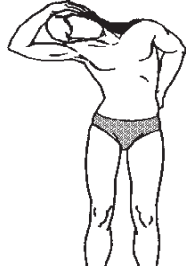
**Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur (Bild 2):**

Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen wird der Kopf auf eine Schulter gelegt. Gleichzeitig werden der Gegenarm und die Gegenschulter nach unten gezogen. Es ist wichtig, daß die Schulterachse parallel zum Boden gehalten wird.



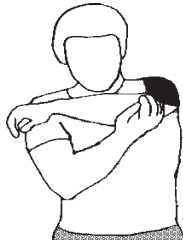
Diese Dehnstellung wird 5 bis 10 Sekunden beibehalten und danach langsam wieder aufgelöst.

Variante (Bild 3): Die Übung wird zunächst wie oben beschrieben durchgeführt. Danach hält eine Hand den Kopf auf der Schulter fest; der Übende versucht, den Kopf gegen den Widerstand der Hand aufzurichten. Anschließend an diese Muskelanspannung (5 Sekunden) erfolgt eine Muskelentspannung (3 bis 5 Sekunden) und eine nochmalige Dehnung.



#### **Dehnung der rückwärtigen Schultermuskulatur (Bild 4):**

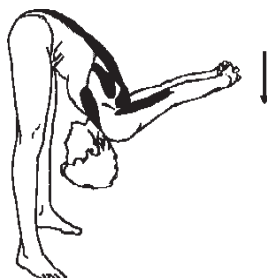
Ein Arm wird in Schulterhöhe vor den Körper bewegt; die Hand bzw. der Unterarm wird auf der Gegenschulter abgelegt. Mit der anderen Hand wird der Arm so weit wie möglich an den Körper herangedrückt. Die Dehnung wird für 5 bis 10 Sekunden beibehalten und danach langsam wieder aufgelöst.



Variante: nach der Dehnung wird der Muskel kontrahiert, indem der körpernahe Arm gegen den Widerstand des anderen Armes drückt (5 Sekunden). Anschließend wird der Muskel 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.

#### **Dehnung der vorderen Schultermuskulatur, der Brustmuskulatur und des langen Rückenstreckers (Bild 5) (gleichzeitig wird bei dieser Übung auch die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur gedehnt!):**

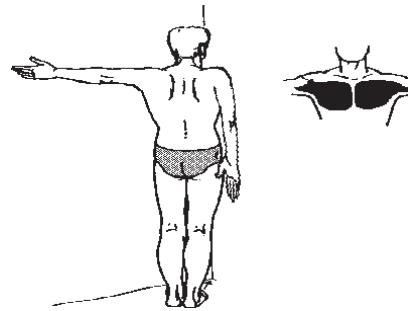
Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen werden die Hände hinter dem Rücken gefaßt. Der Oberkörper wird nach vorne abgebeugt, und die gefaßten Hände werden so weit wie möglich nach vorn-unten bewegt. An dem Punkt, wo die Schmerzgrenze erreicht ist, wird diese Stellung 5 bis 10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst.



#### **Dehnung der vorderen Oberarmmuskulatur und der Brustmuskulatur (Bild 6):**

Im aufrechten Stand mit der Körpervorderseite unmittelbar vor einer Wand (oder auch einer Tür, einem Zaun u.ä.) wird ein Arm in Schulterhöhe mit der Handfläche an die Wand gelegt. Aus dieser Position wird der Körper langsam von der Wand weggedreht, wobei der Arm seinen Kontakt zur Wand nicht verlieren darf. An dem Punkt, wo die Schulter sich von der Wand zu lösen beginnt, soll die Dehnstellung 5 bis 10 Sekunden beibehalten werden.

Variante 1: in der beschriebenen Dehnstellung wird die an der Wand liegende Hand nach hinten von der Wand weggeklappt.



Variante 2: nach der Dehnung erfolgt ein Anspannen der Muskulatur, indem der an der Wand liegende Arm gegen die Wand drückt (5 Sekunden). Anschließend wird der Muskel für 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.

#### **Dehnung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur (Bild 7):**

Im aufrechten Stand mit leicht gegrätschten Beinen wird ein Arm hinter den Kopf bewegt, so daß die Hand zwischen die Schulterblätter fällt. Mit der anderen Hand wird der Ellenbogen hinter den Kopf gezogen. Diese Dehnstellung wird 5 bis 10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst.

Variante 1 (Bild 8): die Dehnung erfolgt wie oben beschrieben, zusätzlich beugt der Übende den Oberkörper seitlich ab. Dabei ist ein Ausweichen nach vorn oder hinten zu vermeiden.

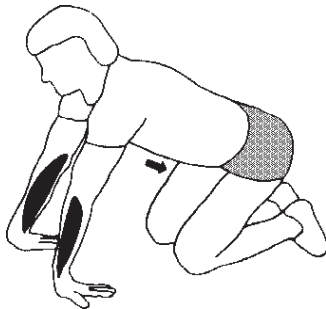


Variante 2: nach der Dehnung wird die Muskulatur für 5 Sekunden gegen den Widerstand des haltenden Armes angespannt, danach für 3 bis 5 Sekunden entspannt und nochmals gedehnt.



**Dehnung der Muskeln auf der Unterarminnenseite (Bild 9):**

Der Übende befindet sich im Kniestand und setzt die Arme vor sich senkrecht am Boden auf. Dabei zeigen die Fingerspitzen zu den Knien. Diese Dehnstellung wird für 5 bis 10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.



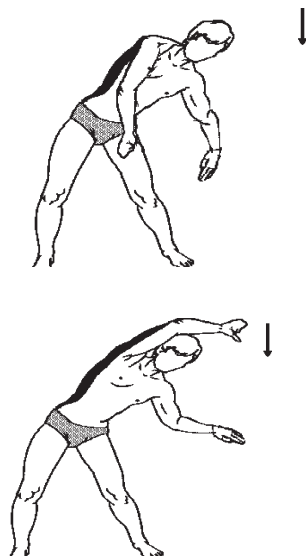
**Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur (Bild 10):**

Im aufrechten Stand, wobei die Beine mehr als schulterbreit gegrätscht sind, wird der Oberkörper seitlich abgebeugt und darf dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen; der Rumpf und die gegrätschten Beine bleiben in einer Ebene!

Variante 1: Der Arm der zu dehnenden Körperseite wird über den Kopf gestreckt (Bild 11).

Variante 2: der Arm der nicht gedehnten Rumpfseite stützt den Rumpf am Oberschenkel ab.

Variante 3: nach der Dehnung wird die Muskulatur angespannt, indem ein Partner den Übenden am Aufrichten des Oberkörpers hindert (5 Sekunden). Anschließend wird die Muskulatur für 3 bis 5 Sekunden entspannt, und es erfolgt eine nochmalige Dehnung.



**Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Brustmuskulatur (Bild 12):**

In der Rückenlage ist der Körper gestreckt und beide Arme liegen in einem 90-Grad-Winkel zum Körper am Boden. Ein Bein wird angewinkelt und mit dem Fuß auf das Knie des anderen Beins gesetzt. Dann wird das Knie des angewinkelten Beines in Richtung Gegenarm so weit wie möglich zum Boden bewegt. Dabei sollen beide Schultern Kontakt mit dem Boden behalten. Diese Dehnstellung wird 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.



Variante 1 (Bild 13): der Übende zieht das Knie des angewinkelten Beines mit dem Gegenarm in Richtung Boden.

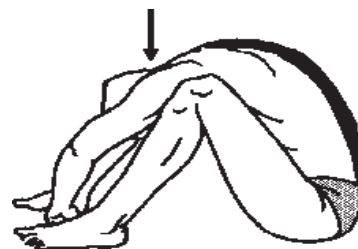


Variante 2: ein Partner hält die Schultern am Boden und drückt das Knie des angewinkelten Beines in Richtung Boden.

Variante 3: nach der Dehnung wird die Muskulatur für 5 Sekunden angespannt, indem das angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Gegenarms oder eines Partners aufgerichtet wird. Anschließend folgt eine Entspannung für 3 bis 5 Sekunden und eine nochmalige Dehnung der Muskulatur.

**Dehnung der langen Rückenstrecker (Bild 14):**

Der Übende sitzt mit angewinkelten Beinen und beugt seinen Oberkörper soweit nach vorne, daß sich der Kopf bzw. die Schultern zwischen den Knien befinden. In dieser Dehnstellung soll 5-10 Sekunden ausgeharrt werden.



Variante 1: Der Übende faßt seine Füße bzw. seine Fußgelenke und zieht sich soweit nach vorne, bis er seine individuelle Schmerzgrenze erreicht hat.

Variante 2: Aus der gleichen Position wie bei Variante 1 versucht sich der Übende, gegen den Widerstand der haltenden Arme mit dem Oberkörper aufzurichten. Diese Anspannung soll 5 Sekunden gehalten werden. Nach einer Entspannung von 3-5 Sekunden erfolgt die erneute Dehnung, die wiederum 5-10 Sekunden andauern soll.

#### **Dehnung der langen Rückenstrecker:**

Auf dem Rücken liegend, zieht der Übende seine Beine, die er mit den Händen an den Oberschenkeln gegriffen hat, zur Brust. Der Kopf wird vom Boden abgehoben, und die Beine werden so weit wie möglich gegen das Kinn gezogen. In dieser Position soll die Dehnung 5-10 Sekunden gehalten werden.

Variante: In Rückenlage hebt der Übende seine Beine gebeugt vom Boden ab und faßt mit den Händen in die Kniekehlen. Dann versucht er, das Gesäß auf den Boden zu pressen und die Knie ca. 5 Sekunden gegen den Widerstand der Arme kräftig nach unten zu drücken. Daran anschließend wird nach einer Entspannung von ca. 3-5 Sekunden der Kopf vom Boden abgehoben und die Knie werden zum Kinn gezogen. In dieser Position verharrt der Übende 5-10 Sekunden.

#### **4. Dehnübungen für Hüfte und Beine**

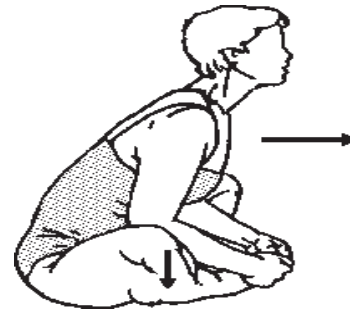
**Dehnung der Adduktoren (Hüftinnenseite oder Leiste) und inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 15):**

Im aufrechten Sitz werden die Fußflächen aneinander gesetzt; die Füße werden ganz dicht an den Körper geführt und mit den Händen festgehalten. In dieser Position sollen die Knie so weit wie möglich in Richtung Boden bewegt werden. An der individuellen Schmerzgrenze soll diese Dehnstellung 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.



Variante 1 (Bild 16): Eine verstärkte Dehnwirkung erzielt man, wenn man die Übung wie oben beschrieben durchführt und zusätzlich den Oberkörper und das Becken nach vorne neigt. Dabei soll der Oberkörper gerade bleiben!

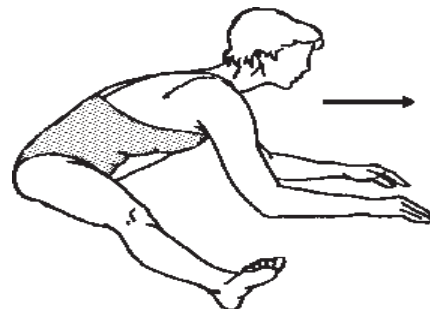
Variante 2: Nach der Dehnung, die oben erläutert wurde,



erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem der Übende seine Knie gegen den Widerstand eines Partners zu schließen versucht. Die Kontraktion dauert 5 Sekunden; danach wird die Muskulatur für 3-5 Sekunden entspannt und abermals gedehnt.

**Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 17):**

Im aufrechten Sitz werden die gestreckten Beine möglichst weit gegrätscht. Die Fußspitzen sollen dabei angezogen sein, und die Knie sind vollständig durchgedrückt. Der Übende neigt seinen geraden Oberkörper nach vorne in Richtung Boden. An der individuellen Schmerzgrenze soll diese Position 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.



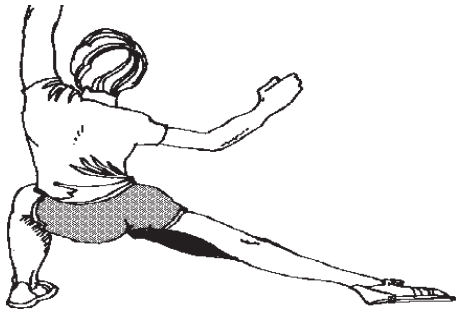
**Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 18):**

Aus dem aufrechten Kniestand wird ein Bein gestreckt zur Seite weggegrätscht. Der Oberschenkel des knienden Beins und der Oberkörper sind senkrecht und bilden eine Linie. Das abgespreizte Bein steht auf der Fußinnenkante, wobei die Fußspitze nach vorne zeigt. Dieses Bein wird so weit wie möglich abgespreizt. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann wieder langsam aufgelöst werden.

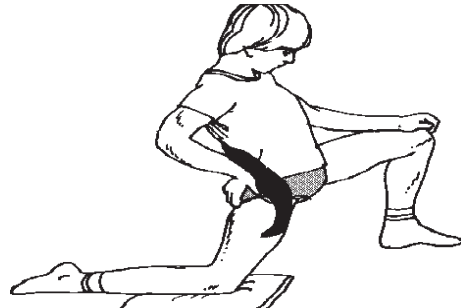


**Dehnung der Adduktoren und der inneren Oberschenkelmuskulatur (Bild 19):**

Aus einer weiten Grätschstellung mit aufrechtem Oberkörper heraus wird ein Bein angewinkelt und das Körpergewicht auf das angewinkelte Bein verlagert. Die Füße stehen parallel zueinander, und beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Arme können bei dieser Übung angehoben oder zum Abstützen auf dem Oberschenkel benutzt werden. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden beibehalten und dann langsam aufgelöst werden.

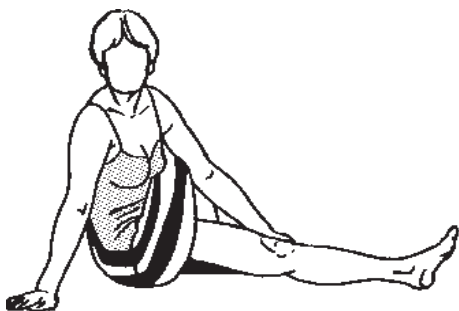


Variante (Bild 22): Aus der oben beschriebenen Position wird das Knie des hinteren Beines auf den Boden aufgesetzt; dadurch wird eine verstärkte Dehnung erzielt. Es ist darauf zu achten, daß bei dieser Übung keine Hohlkreuzhaltung entsteht!



**Dehnung der hinteren, äußeren Oberschenkelmuskulatur und der Gesäßmuskulatur (Bild 20):**

Im aufrechten Sitz mit gestreckten Beinen wird ein Bein angewinkelt und über das andere gestreckte Bein gesetzt. Der Fuß setzt auf Höhe des Oberschenkels auf. Mit dem einen Arm stützt sich der Übende ab, mit dem anderen drückt er das angewinkelte Bein möglichst nahe an den Oberkörper heran. Diese Position soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.



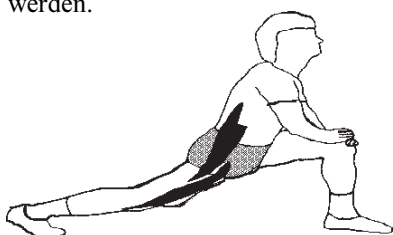
**Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur (Bild 23):**

Der Übende liegt flach mit gestreckten Beinen am Boden; ein Bein wird angewinkelt, und das Knie wird mit den Armen zur Brust gezogen. Dabei soll das andere Bein gestreckt am Boden liegen bleiben. Die Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.



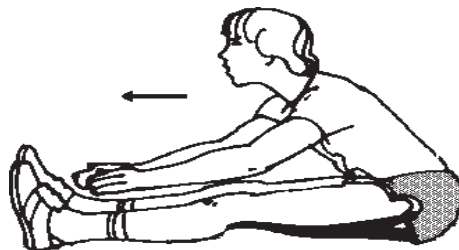
**Dehnung der tiefen Hüftbeugermuskulatur (Bild 21):**

Mit aufrechtem Oberkörper wird ein weiter Ausfallschritt nach vorne durchgeführt. Die Hände können als Abstützung auf den Oberschenkel des vorderen, angewinkelten Beines aufgesetzt werden. Diese Dehnstellung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann wieder langsam aufgelöst werden.



**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 24):**

Im aufrechten Sitz liegen beide Beine nebeneinander und sind gestreckt; die Fußspitzen sind angezogen. Der Übende beugt seinen geraden Oberkörper nach vorne ab und preßt dabei die gestreckten Beine fest an den Boden. Das Ziel sollte seine, die eigenen Fußspitzen zu erreichen. Die Dehnung soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.



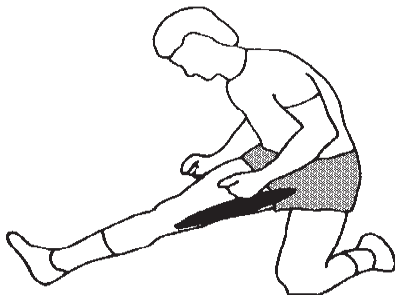
Variante 1: Die Übung wird wie beschrieben ausgeführt, und ein Partner drückt den Oberkörper bis zur Schmerzgrenze in Richtung Knie nach vorn-unten. Dabei darf der Rücken nicht krumm gemacht werden.

Variante 2: Zunächst erfolgt das Abbeugen des geraden Oberkörpers bei gestreckten Beinen und gestreckten

Füßen. An dem Punkt, wo die individuelle Dehngrenze erreicht ist, werden beide Fußspitzen angezogen. Diese Dehnstellung sollte dann 5-10 Sekunden gehalten und danach langsam aufgelöst werden.

**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 25):**

Im Kniestand mit aufrechtem Oberkörper wird ein Bein nach vorne weggestreckt. Der Fuß des gestreckten Beines setzt mit der Ferse auf, so daß die Fußspitze nach oben zeigt. In dieser Position wird der Oberkörper über das gestreckte Bein abgebeugt. An der Schmerzgrenze soll die Dehnung 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam wieder aufgelöst werden.

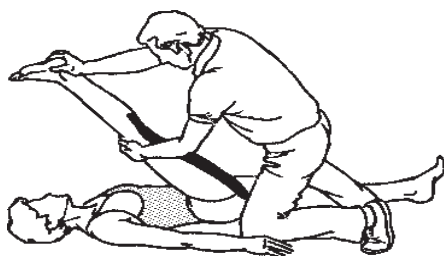


Variante 1: die Fußspitze des gestreckten Beins ist zunächst gestreckt; der Oberkörper wird über das gestreckte Bein mit gestreckter Fußspitze abgebeugt. Wenn die Dehnstellung erreicht ist, wird die Fußspitze angezogen und diese Position 5-10 Sekunden beibehalten.

Variante 2: nach der beschriebenen Dehnung erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem mit dem gestreckten Bein Druck auf den Boden ausgeübt wird. Nach einer Anspannung von 5 Sekunden erfolgt eine Entspannung von 3-5 Sekunden und eine erneute Dehnung.

**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Bild 26):**

Der Übende liegt flach mit gestreckten Beinen am Boden. Ein Partner bewegt ein Bein des Übenden gestreckt zunächst in die Senkrechte, er führt es dann in Richtung Oberkörper des Liegenden. Das andere Bein muß dabei gestreckt an den Boden gepreßt werden und kann ggf. vom Partner am Boden fixiert werden. Die Dehnung erfolgt bis an die individuelle Schmerzgrenze, die meist dann erreicht ist, wenn das am Boden liegende Bein langsam vom Boden abhebt. Die Dehnung dauert 5-10 Sekunden und soll langsam wieder aufgelöst werden.



Variante: nach der beschriebenen Dehnung erfolgt eine Anspannung der Muskulatur, indem der Liegende sein Bein gegen den Widerstand des Partners drückt (5 Sekunden). Nach einer Entspannungsphase (3-5 Sekunden) erfolgt eine nochmalige Dehnung.

**Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Bild 27):**

Im aufrechten Stand wird ein Bein angewinkelt; der Fuß des angewinkelten Beines wird mit einer Hand (oder beiden Händen) zum Gesäß gezogen. Der Oberkörper sollte mit dem Oberschenkel des angewinkelten Beines eine Linie bilden; eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden! Beide Knie sollten dicht beieinander gehalten werden! Diese Position soll 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.

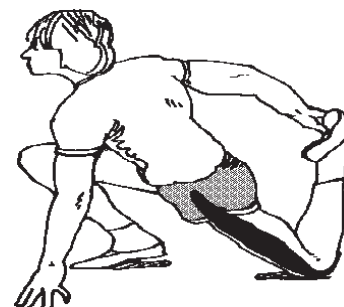


Variante 1: nach der oben beschriebenen Dehnung erfolgt ein Anspannen der Muskulatur, indem der Übende mit dem Fuß des angewinkelten Beines Druck auf die Hand ausübt (5 Sekunden). Nach einer anschließenden Entspannung von 3-5 Sekunden erfolgt eine nochmalige Dehnung.

Variante 2: die Übung kann wie beschrieben auch in der Bauchlage oder in der Seitenlage ausgeführt werden.

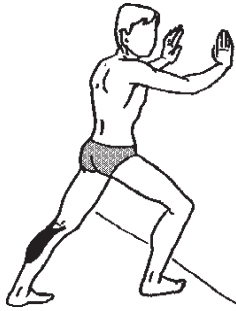
**Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Bild 28):**

Aus dem Kniestand mit aufrechtem Oberkörper wird ein Bein nach vorne gesetzt; Ober- und Unterschenkel des nach vorne gesetzten Beines bilden einen Winkel von ca. 90 Grad. Mit einer Hand wird der Fuß des sich im Kniestand befindlichen Beines zum Gesäß gezogen. Die andere Hand kann als Abstützung fungieren. Eine Hohlkreuzhaltung ist dabei zu vermeiden. Die Dehnung sollte 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst werden.



### **Dehnung der Wadenmuskulatur (Bild 29):**

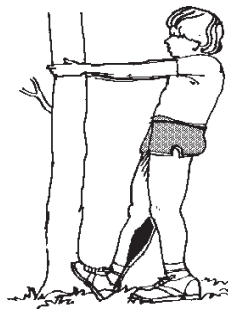
Im aufrechten Stand stützt sich der Übende mit den Händen an einer Wand o.ä. ab und steht in Schrittstellung. Das wandnahe Bein ist leicht angewinkelt, das andere Bein bleibt bei dieser Übung immer gestreckt. Es wird soweit von der Wand entfernt, daß die gesamte Fußsohle gerade noch Bodenkontakt behält. Beide Fußspitzen zeigen zur Wand. Die Dehnung erfolgt für 5-10 Sekunden und wird danach langsam aufgelöst.



Variante: nach der beschriebenen Dehnung drückt sich der Übende mit dem gestreckten Bein in den Zehenstand und kontrahiert so seine Wadenmuskulatur (5 Sekunden); anschließend wird die Wade für 3-5 Sekunden entspannt und erneut gedehnt.

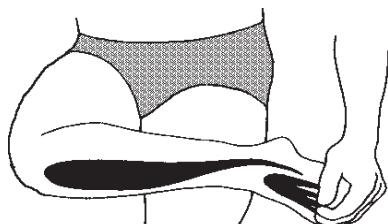
### **Dehnung der Wadenmuskulatur (Bild 30):**

Im aufrechten Stand mit leichter Schrittstellung wird der Fußballen des vorderen Fuß gegen ein Hindernis gesetzt. Beide Beine sind gestreckt. Diese Wadendehnung wird 5-10 Sekunden gehalten und dann langsam aufgelöst.



### **Dehnung der vorderen Unterschenkelmuskulatur und der Zehenbeuger (Bild 31):**

Im Sitzen wird ein Bein mit dem Unterschenkel auf den Oberschenkel des anderen Beins gelegt. Mit einer Hand wird der Fuß überstreckt. An der individuellen Schmerzgrenze soll die Dehnung 5-10 Sekunden beibehalten und anschließend langsam aufgelöst werden.



## **Martin Hillebrecht Natascha Hillebrecht**

### **Kräftigungsgymnastik**

#### **1. Grundsätzliches zur Kräftigungsgymnastik**

Neben dem Stretching und der Dehnungsgymnastik ist die Kräftigungsgymnastik als sinnvolle Ergänzung in einem ausgewogenen Training und im Unterricht anzusehen. Kräftigungsgymnastik kann mit den einfachsten Mitteln und ohne großen Geräteaufwand betrieben werden. Sie kann als Teil des Aufwärmens, aber auch als Schwerpunkt einer Unterrichtsstunde eingesetzt werden.

Die Trainingswirkungen liegen insbesondere in der Kräftigung des muskulären Stütz- und Halteapparates und damit auch in der Verletzungsprophylaxe. Desweiteren wird Haltungsschwächen und -schäden vorgebeugt.

#### **2. Prinzipien zur Durchführung von Kräftigungsgymnastik**

- Bei allen Übungen ist auf eine technisch saubere Ausführung zu achten. Dies trifft insbesondere auf Übungen zu, die bei falscher Durchführung zu Schädigungen der Wirbelsäule führen können.
- Alle Übungen werden entweder mit dem eigenem Körpergewicht, leichten Zusatzlasten oder gegen den Widerstand eines Partners durchgeführt. Schwere Zusatzlasten (z.B. Scheibenhanteln oder ähnliches) sind zu vermeiden. Der Trainingseffekt wird nicht über die Übungsintensität (Zusatzgewicht) erreicht.
- Ein Trainingseffekt wird vor allem durch die langandauernde Belastung erzielt. Die Übungen werden in der Regel langsam und ausdauernd durchgeführt. Man erhält dadurch einen Trainingseffekt im Bereich der Kraftausdauer. Dieser Effekt ist im Schulsport als vorrangig anzusehen.
- Alle Übungen werden solange durchgeführt bis der Übende individuelle Ermüdungserscheinungen (z.B. Kribbeln oder Zittern der beteiligten Muskulatur) zeigt. Diese können je nach Übung und Trainingszustand nach unterschiedlichen Zeitspannen eintreten. So können Zeitspannen zwischen 10 und 60 Sekunden als Rahmenwerte angegeben werden. Dabei ist darauf zu achten, daß durch eine ruhige, gleichmäßige Atmung während der Übungsdurchführung die Belastungsdauer und damit der Trainingseffekt erheblich vergrößert werden kann. Preßatmung sollte vermieden werden.
- Alle Kräftigungsübungen sind beidseitig durchzuführen, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.
- Vorrangig sollten Muskelgruppen gekräftigt werden, die Stütz- und Halteaufgaben erfüllen (z.B. Bauch- und

Rückenmuskulatur, Fußmuskulatur).

- Bei der Verwendung von Partnerübungen sollte sich der widerstandleistende Partner an die Fähigkeiten des Übenden anpassen und seinen Widerstand entsprechend regeln. Damit können Verletzungen vermieden werden.
- Die Übungen können zum einen statisch (ohne Bewegung, haltend) zum anderen aber auch dynamisch (in Bewegung, nicht haltend) durchgeführt werden.

### 3. Kräftigungsübungen für die Fußmuskulatur

#### **Fußkreisen:**

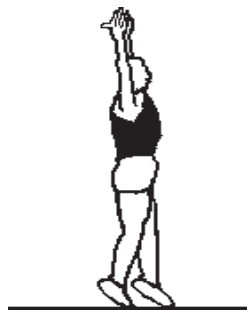
Der Übende steht auf einem Bein und kreist mit dem angehobenen Fuß. Die Drehrichtung wird nach einiger Zeit umgekehrt.

Variante 1: Den Fuß nach oben und unten bewegen.

Variante 2 : Den Fuß nach links und rechts bewegen.

#### **Zehenstandgehen (Bild 1):**

Mit nach oben gestreckten Armen und auf den Zehenspitzen stehend eine kurze Strecke gehen. Z. B. kann man aus einem großen Kreis alle Übenden zur Mitte des Kreises gehen lassen. Gleichzeitig führt die Übung zu einer Kräftigung der Wadenmuskulatur.



#### **Fersengehen (Bild 2):**

Mit nach oben gestreckten Armen und auf den Fersen stehend eine kurze Strecke gehen. Die Fußballen sollen dabei möglichst hoch vom Boden abgehoben werden.



#### **Außenkanten- Innenkantengehen (Bild 3):**

Jeweils auf den Außenkanten oder Innenkanten der Füße eine kleine Gehstrecke zurücklegen.



#### **Fußkrabbler (Bild 4):**

Der Übende steht aufrecht mit schulterbreiter Fußstellung und barfuß. Er bewegt sich nur durch den Einsatz seiner Zehen vorwärts. Dabei krallen sich die Zehen beider Füße gleichzeitig in den Boden und ziehen den Körper wenige Zentimeter nach vorne. Der Körper sollte angespannt werden, um einen Hüftschwung zu verhindern. Während der Vorwärtsbewegung darf der Körper nicht als Schwungmasse eingesetzt werden. Er muß während der gesamten Übungszeit gestreckt und angespannt bleiben. Variante: Das Körpergewicht wird auf einen Fuß gelegt



und dieser krabbelt einzeln nach vorn. Dann das Körpergewicht auf den anderen Fuß legen und mit diesem auf gleiche Höhe und vorbei krabbeln.

#### **Greifübungen mit den Füßen:**

Unterschiedliche Gegenstände (kleine Stäbe, Schuhe, Taschentücher etc.) im Stehen mit den Füßen vom Boden abheben, so daß sie in die Hand genommen oder wieder auf den Boden zurückgelegt werden können.

### 4. Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur

#### **Beinstreckerübung (Bild 5):**

Mit gebeugten Beinen und mit dem Rücken an eine Wand lehnen. In den Knien soll ein Winkel von 90 Grad erreicht werden. Der Rücken wird in seiner gesamten Länge an die Wand gepreßt, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden, und man steht auf der flachen Fußsohle. In dieser Position verharren, bis man deutliche Ermüdungserscheinungen in der Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps) verspürt. Die Verharrendauer stetig verlängern.





Variante: Bei den ersten Ermüdungserscheinungen die statische Position auflösen und leichte Streck- und Beugebewegungen in beiden Beinen durchführen. Anschließend wieder für kurze Zeit statisch verharren.

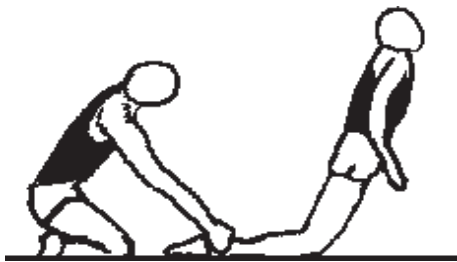
**Unterschenkelbeugerübung 1 (Bild 6):**

Auf dem Bauch liegend werden die Unterschenkel gegen den Widerstand eines Partners gebeugt. Die Füße werden in Richtung Gesäß gezogen, ohne ein Hohlkreuz im Rücken zu bilden. Der Partner gibt nur soviel Widerstand, daß der Übende die Unterschenkel noch langsam bewegen kann. Die Hüfte darf nicht vom Boden abheben!  
Variante: Der widerstandsleistende Partner gibt soviel Widerstand, daß keine Beugebewegung möglich ist. Der Übende sollte dabei einen Kniewinkel von 90-120 Grad einnehmen, um Verletzungen zu vermeiden.



**Unterschenkelbeugerübung 2 (Bild 7):**

Im Kniestand die Füße des Übenden durch einen Partner festhalten lassen. Oberkörper und Oberschenkel langsam nach vorne beugen, ohne in der Hüfte abzuknicken. An dem Punkt, wo der Übende sich gerade noch halten kann, kurz verharren und dann wieder aufrichten.



**Abduktorenübung (Bild 8):**

Auf dem Rücken liegend die Füße aufstellen und die Beine auf ca. 90 Grad Kniewinkel anbeugen. Beide Knie liegen dicht beieinander. Gegen den Widerstand eines Partners, der seine Hände an die Außenseiten der Knie legt, drückt der Übende die Knie zur Seite in Richtung des Bodens. Der Partner leistet nur soviel Widerstand, daß noch eine Bewegung möglich ist.

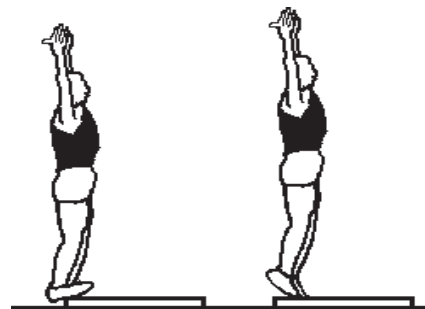


**Adduktorenübung:**

Auf dem Rücken liegend die Füße aufstellen und die Beine auf ca. 90 Grad Kniewinkel anbeugen. Die Knie werden soweit wie möglich voneinander entfernt. Ein Partner greift mit den Händen an die Innenseiten der Knie. Der Übende versucht, die Knie nach oben zusammenzuführen, wird dabei aber durch den Widerstand des Partners behindert.

**Zehenstand (Wadenmuskulatur, Bild 9):**

Auf einer erhöhten Kante (z.B. Turnmatte etc.) stehend aus den Füßen heraus in den Zehenstand drücken und wieder langsam absenken. Die Arme dabei ganz nach oben strecken.



**Fußdrücken (Schienbeinmuskulatur):**

Im Sitz mit gestreckten Beinen und gestreckten Füßen gegen den Widerstand eines Partner die Füße anziehen und wieder strecken. Der Partner greift mit beiden Händen an den Fußspitzen.  
Variante: Die Füße werden wechselseitig angezogen bzw. gestreckt.

**5. Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur**

**Rückenpressen (Bild 10):**

Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen den gesamten Rücken auf den Boden pressen, so daß der Rücken in der gesamten Länge auf dem Boden aufliegt. Diese Position wird statisch gehalten.



**Kopfheben (Bild 11):**

Mit angebeugten Beinen auf dem Rücken liegend den Kopf vom Boden abheben bis die Schultern gerade noch den Boden berühren. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper. In dieser Position verharren.

Variante: Die Füße vom Boden abheben und die Beine anziehen, so daß in der Hüfte und in den Knien ein 90-Grad-Winkel entsteht. Die Arme vom Boden abheben und neben die Knie strecken.



### Schulterheben:

Aus der gleichen Position wie beim Kopfheben wird auch die Schulter vom Boden abgehoben. Die Lendenwirbelsäule hat Kontakt zum Boden. Diese Position wird gehalten.

Variante 1 (Bild 12): Die Arme liegen nicht neben dem Körper, sondern werden nach vorn neben die Knie gestreckt und dort während der gesamten Übungszeit gehalten.



Variante 2: Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt. Der Schwierigkeitsgrad der Übung wird dadurch erhöht.

Variante 3 (Bild 13): Die Füße werden nicht auf dem Boden aufgesetzt, sondern in der Luft gehalten. Dabei wird in der Hüfte und im Knie ein Winkel von ca. 90 Grad erreicht. Die Arme nach vorne neben die Knie strecken.



Variante 4: Zunächst werden beide Schultern vom Boden abgehoben. Anschließend eine Schulter höher anheben und dadurch eine leicht schräge Körperhaltung erreichen. Bei dieser Übungsdurchführung wird neben der geraden Bauchmuskulatur auch die schräge Bauchmuskulatur gekräftigt.

### Bauchaufzüge:

Der Übende liegt auf dem Rücken, beide Beine sind angezogen (90 Grad Kniewinkel), und die Füße stehen auf dem Boden. Aus dieser Position soll der Oberkörper langsam "Wirbel für Wirbel" vom Boden nach oben gerollt werden. Aus dieser Sitzposition langsam wieder in die Liegeposition abrollen. Die Arme können entweder in Vorhalte oder hinter dem Kopf gehalten werden. Bei dieser Übung wird neben der Bauchmuskulatur auch die Hüftbeugemuskulatur gekräftigt.

Variante: Der Bauchaufzug wird nicht gerade ausgeführt, sondern schräg. Dazu werden die Arme in Vorhalte einmal

neben das linke Knie und dann neben das rechte Knie geführt. Den Oberkörper dabei leicht verdrehen. Neben der geraden Bauchmuskulatur wird bei dieser Übung die schräge Bauchmuskulatur gekräftigt.

### Zahlenschreiben:

Im Sitz auf dem Gesäß werden beide Beine angezogen und mit den Füßen kurz über dem Boden gehalten. Die Arme können als Stütze hinter dem Körper aufgesetzt werden oder nach vorne gestreckt gehalten werden. Das rechte Bein ausstrecken und z.B. die Zahlen von Eins bis Fünf schreiben. Das rechte Bein wird anschließend wieder gebeugt und mit dem gestreckten linken Bein werden die Zahlen von Sechs bis Zehn in die Luft geschrieben. Erst dann beide Füße wieder auf den Boden setzen.

Varianten: Es lassen sich die verschiedensten Aufgaben einsetzen. Zum Beispiel kann mit dem linken Bein der Vorname und mit dem rechten Bein der Nachname des Übenden geschrieben werden.

### Fuß-/Beindrücken mit Partner (Bild 14):

Zwei Partner sitzen sich gegenüber und stellen ihre beiden Füße mit den Fußsohlen aneinander. Dann die Füße vom Boden abheben und mit den Beinen gegen die Beine des Partners drücken.



Varianten: Die Beine spreizen, wechselseitig die Beine beugen und strecken, radfahren mit den Beinen, beide Beine nach oben strecken.

### L-Position (Bild 15):

Auf dem Rücken liegend die Beine gebeugt anheben, bis die Knie fast die Brust berühren. Anschließend die Beine strecken und in Hochhalte bringen. Die Füße werden angezogen, so daß ein Winkel von 90 Grad in der Hüfte und zwischen den Unterschenkeln und den Füßen entsteht. In dieser Position ca. 5-10 Sekunden verhalten. Die Arme liegen als Stütze neben dem Körper. Zum Ablegen werden die Beine erst wieder gebeugt und dann auf den Boden abgesetzt. Während der gesamten Übungszeit haben Hüfte und Rücken Bodenkontakt. Kein Hohlkreuz bilden!



Varianten: Die Beine seitlich in der Luft spreizen, die Beine auch vorne und hinten leicht spreizen, radfahren mit den Beinen, beide Beine leicht nach links oder rechts verlagern. Beide Beine wechselseitig strecken und anbeugen.

#### **Seitliches Aufrichten:**

In Seitlage hält ein Partner den Übenden an den Füßen fest. Dieser hebt den Oberkörper ca. 10-15 cm vom Boden ab und hält diese Position 5-10 Sekunden. Danach den Oberkörper wieder langsam ablegen.

#### **Übungen an der Sprossenwand:**

Im freien Hang an der Sprossenwand wechselseitig ein Bein anheben bis zwischen Oberkörper und Oberschenkel ein 90 Grad Winkel entsteht und dort halten. Dann das Bein wieder an die Sprossenwand legen und das zweite Bein anheben. Der Rücken muß während der gesamten Übungszeit in seiner gesamten Länge Kontakt mit der Sprossenwand haben. Kein Hohlkreuz bilden!

Variante 1: Das Bein nach dem Anheben leicht nach außen abspreizen und dort halten.

Variante 2: Beide Beine gleichzeitig anheben und mit den Knien kleine Kreise beschreiben.

### **6. Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur**

#### **Armheben (Bild 16):**

Der Ausführende liegt auf dem Bauch. Die Arme werden lang nach vorn gestreckt und die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach oben. Wechselseitig immer einen Arm oder beide Arme vom Boden abheben und ca. 10-15 cm über dem Boden halten. Der Kopf wird nur ganz leicht angehoben. Diese Position hält man statisch. Achtung! Kein Hohlkreuz bilden! Die Brust hebt nicht vom Boden ab!



Variante 1: Die Übung kann auch als Partnerübung durchgeführt werden, die Partner liegen sich gegenüber. Mit den ausgestreckten Armen fassen sie sich dann z.B. gegenseitig an die Ohren, an die Nase, an die Daumen usw., wobei aber immer eine statische Spannung in der Rückenmuskulatur gehalten werden soll.

Variante 2: Die Übung wird mit Bällen durchgeführt. Die Bälle werden mit ausgestreckten Armen hin- und hergerollt, einem Partner zugerollt, seitlich neben den Körper gerollt, im Kreis dem gegenüberliegenden Partner oder anderen Partnern zugerollt.

Variante 3: Die Arme nicht nur statisch in Vorhalte halten,

sondern hin- und herbewegen, hinter den Rücken führen und dort die Hände greifen, die Arme spreizen.

#### **Armheben im Hocksitz (Bild 17):**

Aus dem Kniestand setzt sich der Übende auf die auf den Zehen stehenden Füße (nicht zwischen die Füße bzw. Unterschenkel!). Die Arme und der Oberkörper werden nach vorne gestreckt, so daß sich der Kopf nur wenige Zentimeter über dem Boden befindet. Die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach oben. Nun wird ein Arm ca. 10-15 cm über den Boden angehoben, wobei der Kopf seine Position nicht verändert und der Arm sich in der Verlängerung des Kopfes befindet. Hier hält man die Position statisch. Später hebt man den anderen Arm an. Variante: Beide Arme werden gleichzeitig angehoben. Dabei ist darauf zu achten, daß sich das Gesäß dicht an den Füßen befindet.



#### **Armheben und Beinheben:**

Aus der Bauchlage werden diagonal ein ausgestreckter Arm und ein gestrecktes Bein wenige Zentimeter über den Boden angehoben. Die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach oben und die Fußspitze des angehobenen Beines wird angezogen, bis sich im Fußgelenk ein Winkel von 90 Grad bildet. Bei der Ausführung der Übung ist darauf zu achten, daß kein starkes Hohlkreuz gebildet wird. Diese Position statisch halten und anschließend langsam auflösen.

Varianten (Bild 18): Bein und Arm der gleichen Körperseite werden gleichzeitig angehoben und gehalten, beide Arme und beide Beine gleichzeitig anheben und halten, angehobenen Arm und angehobenes Bein seitlich abspreizen und wieder heranziehen, beide angehobenen Arme und Beine seitlich abspreizen und wieder heranziehen.



#### **Hüftheben (Bild 19):**

In der Rückenlage beide Arme gestreckt neben den Körper legen und die Hüfte wenige Zentimeter anheben. Nur die Schulterblätter und die Fersen berühren den Boden. Der Körper soll eine Linie bilden. Diese Position halten.



### Beinheben im Liegestütz:

In der Liegestützhaltung abwechselnd ein Bein leicht anheben und kurz über dem Boden halten. Kein Hohlkreuz einnehmen, das Bein soll mit dem Körper eine gerade Linie bilden. Die Fußspitze wird angezogen, so daß sich im Fußgelenk ein Winkel von 90 Grad bildet. In dieser Position statisch verharren.

### Oberkörpernken (Bild 20):

Aus dem aufrechten Stand werden die Arme ganz nach oben über den Kopf gestreckt. Die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach hinten. Anschließend wird der Oberkörper nach vorn gebeugt. Dabei soll der Rücken gerade gehalten werden. Der Kopf befindet sich zwischen beiden Armen. Die Augen blicken nach vorn. Wenn in der Hüfte ein 90-Grad-Winkel erreicht ist, wird diese Position statisch gehalten.



Variante 1: Die Arme werden gleichzeitig gespreizt, angezogen, seitlich hinter den Körper bewegt.

Variante 2: Der gesamte Oberkörper wird leicht nach links und rechts bewegt, wobei die Arme weiterhin gestreckt nach vorne zeigen und sich der Kopf zwischen den Armen befindet.

### Diagonales Arm-Beinstrecken (Bild 21):

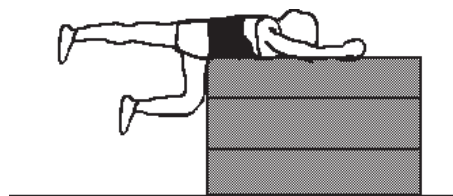
Aus dem Kniestand (Füße, Knie und Hände berühren den Boden) heraus werden das rechte Bein und der linke Arm zunächst unter den Körper gezogen bis sich Ellenbogen und Knie berühren. Dann erfolgt ohne vorheriges Absetzen von Bein und Arm eine Streckung von Bein und Arm bis auf Schulterhöhe. Der Daumen des gestreckten Armes zeigt nach oben und die Fußspitze des gestreckten Beines wird angezogen. Wenn das Bein und der Arm vollständig gestreckt sind (gestrecktes Bein, Rücken, gestreckter Arm bilden eine Linie), hält man diese Position kurz statisch. Es schließt sich ein mehrmaliger Wechsel von Beugen und Strecken an, bevor das linke Bein und der rechte Arm benutzt werden.



Variante: Die Übung wird nicht diagonal durchgeführt, sondern mit Arm und Bein einer Körperseite. Bein und Arm der gleichen Körperseite werden dazu gleichzeitig gestreckt und gebeugt.

### Beinstrecken auf dem Kasten (Bild 22):

Mit dem Oberkörper bis zur Hüfte auf einen Kasten legen und mit den Händen am Kasten festhalten. Die Beine werden beide gebeugt bis die Knie am Kasten anliegen. Aus dieser Position wird ein Bein bis auf Hüfthöhe gestreckt und dort gehalten. Die Fußspitze des gestreckten Beines wird angezogen und zeigt zum Boden. Bein und Oberkörper sollen eine Linie bilden! Kein Hohlkreuz bilden! Anschließend wird das gestreckte Bein wieder angezogen und das andere Bein wird auf Hüfthöhe gestreckt.



## 7. Kräftigungsübungen für die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

### Liegestütz:

Der Übende nimmt eine Liegestützhaltung ein, wobei nur die Fußspitzen und die Handflächen den Boden berühren. Der Rumpf und die Beine bilden eine gerade Linie. Die Arme werden gebeugt bis der Kopf kurz vor dem Boden ist. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt. Auf eine gerade Körperhaltung ist zu achten. Eine Hohlkreuzhaltung ist unbedingt zu vermeiden!

Varianten: Liegestütze mit den Füßen auf einer Erhöhung (Bank, Weichbodenmatte etc.), Liegestütze mit Abdruck beider Hände vom Boden und evtl. Klatschen in die Hände.

### Liegestütz rücklings:

Mit den Fersen und den Händen auf Schulterhöhe auf dem Boden abstützen, wobei der Rücken zum Boden zeigt. Aus dieser Position einen Liegestütz mit den Armen durchführen. Abbeugen in der Hüfte vermeiden!

### Handtuch-/Seilziehen (Bild 23):

Ein Sprungseil oder ein Handtuch mit beiden Händen greifen. Der Handabstand sollte etwa schulterbreit sein. Beide Arme in Hochhalte über den Kopf führen und dort mit den gestreckten Armen am Seil ziehen, so daß das Seil immer unter Spannung steht. Dann die Spannung wieder langsam auflösen.



Variante 1: Den Oberkörper gestreckt nach vorne abbeugen, bis ein Winkel von 90 Grad in der Hüfte erreicht ist. Das Seil auch dabei immer unter Spannung halten.

Variante 2: Den Oberkörper seitlich über die Hüfte abbeugen und das Seil dabei immer unter Spannung halten. Anschließend zur anderen Seite abbeugen.

#### **Ellenbogendrücken 1:**

Im aufrechten Stand beide Arme neben dem Körper stark anbeugen. Die Ellenbogen werden so weit wie möglich nach hinten hinter den Rücken gedrückt, dabei die Schulterblätter zusammendrücken. Diese statische Position halten.

Variante: Ein Partner faßt die nach hinten zeigenden Ellenbogen. Der Übende versucht gegen den Widerstand des Partners die Ellenbogen seitlich nach vorne zu drehen. Der Partner leistet soviel Widerstand, daß eine langsame Bewegung möglich ist.

#### **Ellenbogendrücken 2 (Bild 24):**

Der Übende steht aufrecht und faßt mit einem Arm neben dem Kopf zwischen die Schulterblätter. Der andere Arm greift an den Ellenbogen. Der gebeugte Arm wird nach vorn gedrückt, soll sich aber durch den Widerstand des anderen Armes nicht bewegen können. Die Spannung im gebeugten Arm statisch halten.



#### **Brustmuskulübung (Bild 25):**

Im aufrechten Stand eine Hand auf Schulterhöhe an die Wand legen. Der Oberkörper wird so zur Wand verdreht, daß er einen 90 Grad Winkel bildet. In dieser Position versucht der Übende den Arm nach vorn zu ziehen, was aber durch die Wand als unüberwindlichem Widerstand verhindert wird. Den Arm kurze Zeit statisch unter Spannung halten und dann die Übung mit dem anderen Arm durchführen.



Variante: In Rückenlage die Arme gestreckt seitlich im 90 Grad Winkel zum Oberkörper auf den Boden legen. Ein Partner faßt eine Hand und behindert durch seinen Widerstand das seitliche Hochheben des Armes.

### **8. Kräftigung der Finger- und Handmuskulatur**

#### **Handkreisen:**

Im Stehen werden die Arme auf Augenhöhe nach vorne gestreckt. Die Hände kreisen langsam in beide Richtungen.

Varianten: Die Hände mit gestreckten Fingern nach links und rechts bewegen, wobei die Unterarme in der gleichen Position bleiben. Die Hände mit gestreckten Fingern nach oben und unten abbeugen.

#### **Faustballen:**

Mit in Augenhöhe ausgestreckten Armen werden die Finger im Wechsel geballt und dann wieder gestreckt.

Variante 1: Einen weichen Gegenstand (Tennisball, Softball, Weichgummiringe o.ä.) drücken.

Variante 2: Zunächst langsam wechseln zwischen Ballen und Strecken, dann immer schneller werden.

### **9. Ganzkörperübungen**

#### **Seitliches Beinheben:**

In Seitlage wird ein Fuß auf den Boden gesetzt und ein Arm mit dem Ellenbogen/Unterarm auf Schulterhöhe aufgestützt. Die Hüfte wird vom Boden abgehoben. Der Übenden hebt das nicht aufgestützte Bein leicht nach oben an. Der nicht aufgestützte Arm wird ebenfalls leicht vom Körper angehoben. Diese Position wird kurz gehalten.

#### **Frontales Beinheben (Bild 26):**

Im aufrechten Stand die Arme so weit wie möglich nach oben strecken. Die Daumen der gestreckten Hände nach hinten richten. Ein Bein langsam gestreckt und mit angezogener Fußspitze anheben. Dabei immer noch auf eine vollständige Streckung in den Armen und dem Oberkörper achten. Hohlkreuz vermeiden!



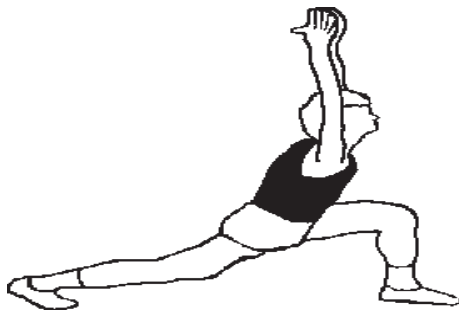
Variante: Das Bein nicht nur statisch halten, sondern leicht vor dem Körper nach links und rechts abspreizen.

**Frontales Seitspreizen:**

Aus dem aufrechten Stand beide Arme nach oben strecken. Die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach hinten. Ein Bein wird gestreckt seitlich abgespreizt. Die Fußspitze des abgespreizten Beines wird angezogen. In dieser Position verharren bevor das abgespreizte Bein wieder langsam abgesenkt wird.

**Frontaler Ausfallschritt (Bild 27):**

In einem weiten Ausfallschritt wird das vordere Bein auf 90 Grad gebeugt und das hintere Bein vollständig gestreckt. Beide Arme werden lang nach oben gestreckt, die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach hinten. Diese Position wird statisch gehalten.



Variante: Während des Ausfallschrittes den Oberkörper leicht nach links und rechts verdrehen und jeweils kurz verdreht halten.

**Seitlicher Ausfallschritt (Bild 13):**

Aus einer breiten Grätschstellung mit nach oben gestreckten Armen ein Bein auf 90 Grad Kniewinkel abbeugen und das Körpergewicht auf das gebeugte Bein verlagern. Der Oberkörper bleibt dabei immer aufrecht und die Daumen der gestreckten Hände zeigen nach hinten. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen.



Varianten: Nach dem Verlagern des Körpergewichts auf ein Bein langsam das Gewicht auf das andere Bein verschieben und dann mehrmals hin- und herschieben.

Viel Spaß beim Dehnen und Kräftigen!