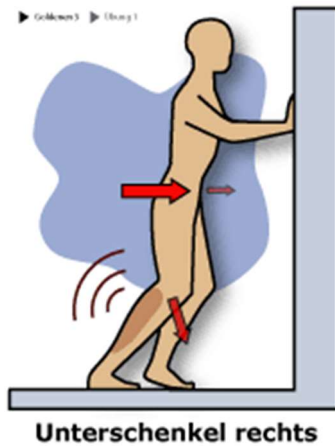


# Die "Goldenen 5"

## Dehn- und Lockerungsprogramm

### 1. Dehnungsübung: Unterschenkel

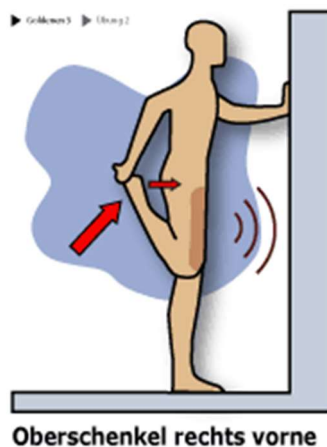


**Kommandos:** "1. Übung, Unterschenkel rechts!" - "1. Übung, Unterschenkel links!"

**Ausgangsstellung:** Schrittstellung, Sohlenstand, Füße gerade nach vorne, Beine leicht gebeugt, Becken in gedachter Verlängerung vor hinterem Fuß. Rücken gerade, abstützen.

**Ausführung:** Hinteres Knie stärker beugen und gleichzeitig Becken weiter nach vorne schieben, ohne hintere Ferse vom Boden abzuheben.

### 2. Dehnungsübung: Oberschenkel vorne



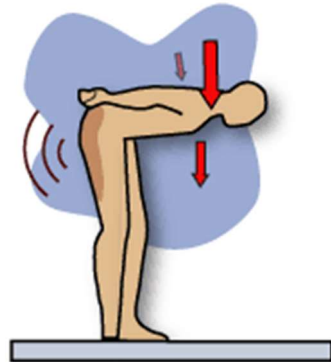
**Kommandos:** "2. Übung, Oberschenkel vorne rechts!" - "2. Übung, Oberschenkel vorne links!"

**Ausgangsstellung:** Einbeiniger Sohlenstand, Fuß zeigt gerade nach vorne, rechte (linke) Hand umfasst rechten (linken) Fuß am Rist, Knie geschlossen, Kopf gerade, freie Hand stützt ab (nicht vorbeugen!).

**Ausführung:** Mit der Hand den Fuß zum Gesäß führen und dann Becken nach vorne schieben (Knie beiben dabei geschlossen).

### 3. Dehnungsübung: Oberschenkel hinten

► Goldenes 3 ► Übung 3



**Oberschenkel hinten rechts**

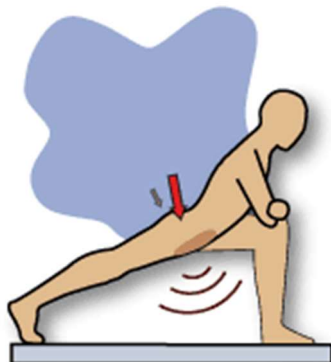
**Kommandos:** "3. Übung, Oberschenkel hinten rechts!" - "3. Übung, Oberschenkel hinten links!"

**Ausgangsstellung:** Sohlenstand, Beine gekreuzt, Unterschenkel eng geschlossen, hinteres Bein gestreckt, Rumpf nach vorne gebeugt, Arme am Rücken aufgelegt.

**Ausführung:** Rumpf weiter nach unten drücken.

### 4. Dehnungsübung: Hüftmuskulatur

► Goldenes 3 ► Übung 4



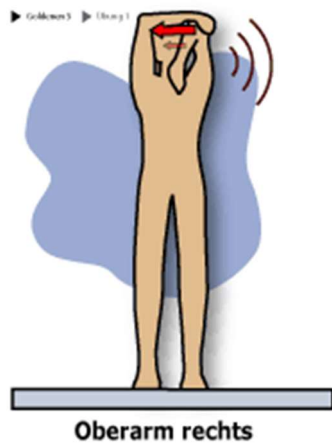
**Hüftmuskulatur rechts**

**Kommandos:** "4. Übung, Hüftmuskulatur rechts!" - "4. Übung, Hüftmuskulatur links!"

**Ausgangsstellung:** Ausfallschritt, linkes (rechtes) Bein stark gebeugt, Fuß zeigt gerade nach vorne (Sohlenstand), rechtes (linkes) Bein gestreckt, Zehen zeigen nach vorne, Rumpf vorgebeugt, gerader Rücken, Arme am gebeugten Knie abgestützt, Kopf gerade.

**Ausführung:** Hüfte nach unten drücken.

## 5. Dehnungsübung: Oberarm



**Kommandos:** "5. Übung, Oberarm rechts!" - "5. Übung, Oberarm links!"

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, gerader Rücken, Kopf gerade, linke (rechte) Hand erfasst hinter dem Kopf den Ellbogen des rechten (linken) Armes.

**Ausführung:** Hand zieht Ellbogen in Richtung Körperachse. Zurücknehmen des Kopfes verstärkt Wirkung.