

Die "Goldenen 5"

Dehn- und Lockerungsprogramm

1. Dehnungsübung: Unterschenkel

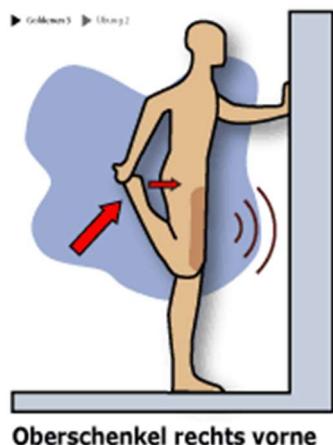


Kommandos: "1. Übung, Unterschenkel rechts!" - "1. Übung, Unterschenkel links!".

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

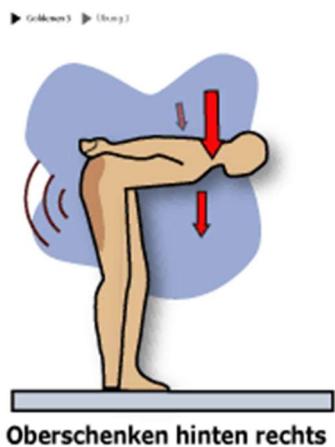


Kommandos: "2. Übung, Oberschenkel vorne rechts!" - "2. Übung, Oberschenkel vorne links!"

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 beibehalten dabei geschlossen).

3. Dehnungsübung: Oberschenkel hinten



Oberschenken 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



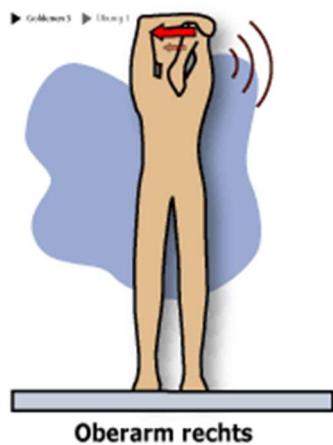
Hüftmuskulatur rechts

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.