

Dynamisches Dehnen – Übungen

Einbeinige Kniebeuge

Leichtes Wippen hoch und runter.

→ Oberschenkel



Rumpfbeugen

Hoch und runter federn, Oberkörper soll gestreckt bleiben

→ Rumpfmuskulatur
→ Oberschenkelrückseite



Der Kranich

Oberschenkel an die Brust anziehen, kurz auf die Zehenspitzen stellen

→
Oberschenkelrückseite
→ Wadenmuskulatur



Breakdance

Im Wechsel linken und rechten Fuß neben der entsprechenden Hand aufsetzen.

→ Rumpfmuskulatur
→ Adduktoren / Po



Der Marsch

Mit dem rechten gestreckten Fuß die linke Hand berühren und umgekehrt.

→
Oberschenkelrückseite
→ Pomuskulatur



Die Waage

Siehe Bild, kurz in der Waage verharren.

→ Rumpfmuskulatur
→ Oberschenkelrückseite
→ Wade



Rückwärtssprint

Rückwärts mit Armeinsatz sprinten

→ Wade
→ Oberkörper



Diener machen

Langer Ausfallschritt rückwärts, dann Drehung des Oberkörpers

→ Rumpf
→ Oberschenkel



Die Raupe

Mit den Händen weit nach vorne, in „Tippelschritten“ die Hände einholen, dann wieder mit den Händen weit nach vorne

→ Armmuskulatur
→ Wadenmuskulatur



Spiderman

Langer Ausfallschritt, mit dem Ellenbogen den Boden berühren, mit der anderen Hand abstützen.

→ Oberschenkelrückseite
→ Leistenmuskulatur



Hürdenlauf

Seitlich über eine gedachte hohe Hürde laufen.

- Po
- Adduktoren



Das Pendel

Im Sitzen die Füße einmal links und einmal rechts ablegen.

- Po
- Adduktoren



Armkreisen

Immer einen Arm in verschiedenen Richtungen kreisen.

- Schultermuskulatur



Ausschlagendes Pferd

Fuß im rechten Winkel ausschlagen und wieder anziehen.

- Oberschenkel
- Po



Zeitlupensprint

Knie mit Armeinsatz anheben im Wechsel. Fuß bleibt am Boden

- Oberschenkel
- Rumpf



Superman

Oberschenkel anziehen, dann kurz auf die Fußspitzen stehen.

- Oberschenkel
- Wade



Fahrradfahren

Kerzenstellung und mit gestreckten Beinen pendeln.

- Rumpf
- Oberschenkel



Karatesprung

Gestrecktes Bein im Entensitz mit der gleichen Hand berühren

- Adduktoren
- Oberschenkelrückseite



Gebückter Rückwärtssprint

Mit gebücktem Oberkörper und angewinkelten Knien rückwärts sprinten.

- Oberschenkel
- Wade



Sieger

Ausfallschritt, Oberkörper gerade nach oben und Arm nach oben strecken

- Leiste



Knienbrecher

Fuß anziehen und das Knie nach außen drücken, kurz auf die Zehenspitzen steigen.

- Adduktoren
- Oberschenkel
- Wade



Sumo

Seitlicher Ausfallschritt, weit „rauslehnen“.

- Adduktoren
- Fußmuskulatur



Bei allen Übungen ist auf folgendes zu achten:

„In der Trainingsweise sollte behutsam, gefühlvoll und nur bis an die Grenzen der Schmerzempfindung vorgegangen werden. Anfangs nicht zu stark dehnen, jedoch mehrfach wiederholend (10 - 15x) und auf keinen Fall ruckhaft. Nach gezielten Dehnübungen erfolgt unbedingt eine Muskellockerung durch zweckgymnastische Lockerungsübungen in Form von freiem Ausschütteln und Schwingen der betreffenden Muskelpartien und Extremitäten“ (Grosser 1972, 50).