

TRAINIEREN MIT DEN U17-JUNIORINNEN

Aufwärmen 2: Gemeinsames Dehnen

von Ralf Peter (23.12.2008)

Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4



Übung 5



Übung 6



Übung 7



Übung 8



Übung 9



ORGANISATION

- Die Spielerinnen bilden einen Kreis und führen unter der Leitung von Physiotherapeutin Christel Arbini die folgenden Übungen durch

ABLAUF

Übung 1

- In Schrittstellung das hintere Bein beugen und das Gewicht nach hinten unten verlagern – Dehnung der unteren Wadenmuskulatur.

Übung 2

- Aus dem Stand den rechten Fuß mit der Hand an den Po ziehen. Den linken Arm nach oben strecken – Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Übung 3

- In Schrittstellung das vordere Bein strecken und den Oberkörper nach vorne schieben – Dehnung der oberen Wadenmuskulatur.

Übung 4

- Das rechte Bein zu einem Ausfallschritt nach hinten führen. Das vordere Bein beugen - Dehnung des Hüftbeugers.

Übung 5

- Aus dem Ausfallschritt die Arme vor dem Kopf ablegen – Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur links.

Übung 6

- Anschließend den Oberkörper wieder aufrichten und das Gewicht zur Seite verlagern - Dehnung der Gesäßmuskulatur.

Übung 7

- Im Grätschstand ein Bein beugen und das Gewicht nach unten verlagern – Dehnung der Oberschenkelinnenseite.

Übung 8

- Beide Beine strecken. Die rechte Hand zum linken Fuß führen, die linke Hand nach oben strecken – Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Übung 9

- Die Beine getreckt lassen, die Hände vor dem Körper absetzen – Dehnung der Oberschenkelrückseite und des unteren Rückens.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Übungen werden jeweils nur kurze Zeit gehalten und gehen ineinander über.
- Übung 1 bis 6 bilden einen Block, in dem zunächst nur einseitig gedehnt wird. Erst nachdem alle Übungen absolviert wurden, wird die Seite gewechselt.
- Übung 7 bis 9 bilden ebenfalls einen Block. Hierbei wird die Seite sofort gewechselt.