



Beweglichkeit

54 DEHNÜBUNGEN

für den Sportunterricht

Beweglichkeit

54 DEHNÜBUNGEN

für den Sportunterricht

Janina Koch & Henrik Lühr

Beweglichkeit - 54 Dehnübungen

2. Auflage - Hanstedt, 2020

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Ollsener Straße 6, 21271 Hanstedt

INHALT

OBERKÖRPER (Arme, Schultern & Nacken) 4

RUMPF (Brustkorb, Rücken & Bauch) 12

UNTERKÖRPER (Gesäß, Beine) 28

DEHNÜBUNG

NACKEN



DEHNPOSITION:

Stehe hüftbreit. Lehne deinen Kopf zur rechten Seite und ziehe deine linke Schulter nach unten. Mit der rechten Hand kannst du deinen Kopf noch weiter in die Dehnung ziehen. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.



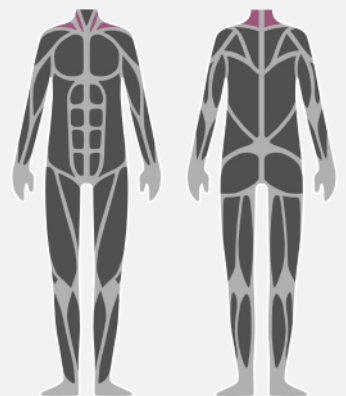
HINWEISE:

- Knie leicht gebeugt
- Schulter nach unten ziehen
- nur leicht am Kopf ziehen



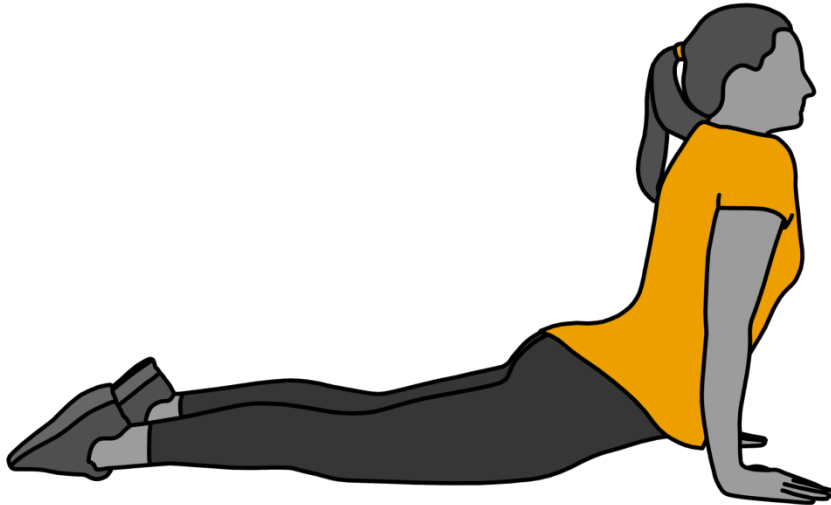
DAUER:

Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



DEHNÜBUNG

BRUST & SCHULTERN



DEHNPOSITION:

Lege dich auf den Bauch und stelle deine Hände unter der Schulter auf. Drücke deinen Oberkörper hoch, indem du deine Arme streckst. Schiebe den Brustkorb nach vorne. Ziehe die Schulterblätter nach hinten. Dein Blick zeigt nach vorn oben.



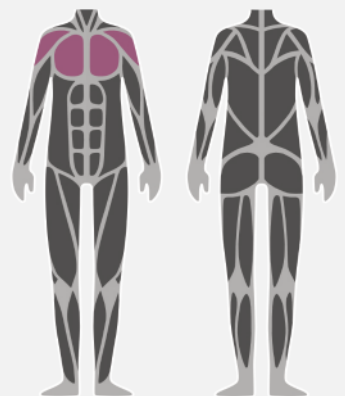
HINWEISE:

- Hände unterhalb der Schulter
- Brustkorb nach vorne schieben
- Gewicht liegt nur auf Händen und Fußrücken



DAUER:

Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



DEHNÜBUNG

GESÄß



DEHNPOSITION:

Setze dich auf den Boden. Ein Bein bleibt gestreckt, das andere stellst du auf und legst es über das andere Bein. Drehe den Oberkörper zu deinem aufgestellten Bein. Strecke deinen Arm und fixiere damit deinen Oberkörper in der Dehnung. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.



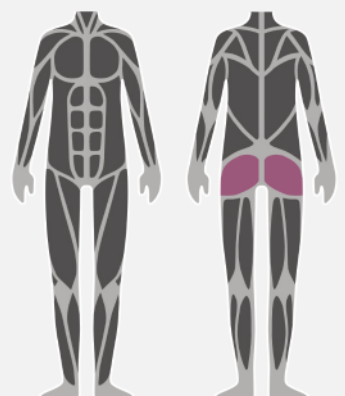
HINWEISE:

- Bein über das andere stellen
- Oberkörper drehen
- Arm strecken und Oberkörper in der Dehnung fixieren



DAUER:

Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



DEHNÜBUNG

BEINE (RÜCKSEITE) & GESÄß



DEHNPOSITION:

Setze dich auf den Boden. Strecke ein Bein nach vorne aus und winkele das andere an, sodass die Fußsohle die Innenseite des anderen Oberschenkels berührt. Lehne dich mit gestreckten Armen nach vorn und versuche den Fuß des gestreckten Beines zu berühren. Führe die Übung auch auf der anderen Seite durch.



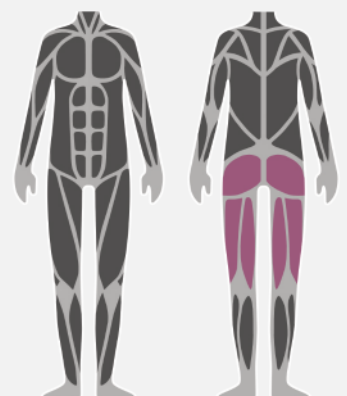
HINWEISE:

- ein Bein nach vorne strecken, das andere anwinkeln
- mit gestreckten Armen nach vorne lehnen
- versuche den Fuß leicht zu dir zu ziehen



DAUER:

Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden!



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).



vlamingo

