



## **Dehnungsprogramm:**

*Was ich mit gutem Gewissen jedem empfehlen kann. Investieren Sie mindestens 3 x pro Woche eine halbe Stunde für Wohlbefinden und Entspannung. Jede der abgebildeten Übungen wiederholen Sie in sauberer Qualität, langsam und konzentriert, 10-12 Mal. Am Anfang werden Sie fluchen, ja fast verzweifeln, der Schweiß wird in Strömen fließen, -es wird Sie Willen und Ausdauer kosten. Später ist es dann „nur“ noch ein tägliches Bedürfnis. Sie werden das Programm wie einen liebenswerten Freund vermissen, sollten Sie einige Tage keine Zeit dafür haben. Bleiben Sie konsequent am Ball. Es lohnt sich.*

### **Hüftschwung/Drehung zur Seite**

- Auf dem Rücken liegend, die Knie und Hüfte 90° anwinkeln/stellen
- Drehen der Hüfte nach links und rechts, die Schultern bleiben dabei im Vollkontakt mit dem Boden
- Die Arme seitlich abgelegt
- Bei der Drehung zur Seite jeweils ausatmen, bei Rückführung in die Ausgangsposition einatmen
- Langsame und kontrollierte Ausführung





## **Hüftschwung/Drehung nach Hinten(Skorpion)**

- Auf dem Bauch liegend, Beine lang und im Knie gestreckt
- Die Arme seitlich abgelegt, die Schulterspitzen haben immer Vollkontakt zum Boden
- Drehen/öffnen der Hüfte nach hinten oben, das Bein bleibt dabei gestreckt, die Fußspitze angezogen
- Kopf ist abgelegt, das Gesicht zeigt in Richtung der Beinbewegung,
- d.h. linke Bein nach rechts, Kopf nach rechts drehen
- Bei der Drehung nach Hinten ausatmen, bei Rückführung in die Ausgangsposition einatmen
- Langsame und kontrollierte Ausführung



## **„Katzenbuckel“/beugen und strecken der WBS**

- Aus dem Knie-Handstand die Wirbelsäule maximal nach oben drücken/wölben
- Handflächen sind in der Grundstellung genau unter den Schultern positioniert, Arme immer gesteckt
- Oberschenkel 90° in der Hüfte gebeugt
- Bei nach oben drücken/wölben der WBS den Kopf leicht nach unten, zwischen die Schulter ziehen
- Bei strecken(Holkreuzstellung)der WB, bleibt die Hals-WBS gerade, das Gesicht parallel zum Boden
- Ausatmen beim Drücken, einatmen beim Stecken



## **Beugen des Oberkörpers in die Waage:**

- Grundstellung, Arme seitlich 90° abgewinkelt, Spannung in Po, Bauch u. Rücken
- Das nach hinten zu führende Bein schon in der Grundstellung bewusst strecken
- Beim Vorbeugen des Oberkörpers in die Waagerechte bleiben Rücken und Bein auf einer Linie
- Langsame und kontrollierte Bewegung, beim Beugen ausatmen, beim Strecken einatmen
- Wechsel von linkem und rechtem Standbein



## **Beugen des Oberkörpers auf das gestreckte Bein:**

- Aus dem Stand, ablegen des gestreckten Beines auf hüfthoher Bank oder einem Fensterbrett
- Kniegelenk 100% gestreckt, das Becken steht parallel zur Auflage
- Fußspitze des Standbein zeigt in Richtung Auflage
- Ziel ist, den Kopf auf das gestreckte Bein zu legen/ Wechsel der Beine





## **Seitschritt in die Kniebeuge:**

- Aus der Grundstellung/Schulter breiter Stand, Seitschritt nach links oder rechts
- Das Standbein wird gebeugt/die Hüfte(Körperschwerpunkt) nach unten verlagert
- Das gesetzte Bein bleibt gestreckt, beide Fußspitzen zeigen nach vorn
- Fußsohlen liegen voll auf dem Boden auf
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht/gerade



## **Handlauf in den Liegestütz:**

- Oberkörper nach vorn/unten beugen, Beine sind gestreckt, Hände an den Fußspitzen
- Mit gestreckten Beinen, auf den Händen in den Liegestütz laufen
- Im Liegestütz mit konsequent gestreckten Beinen, Schritt für Schritt vorwärts zu den Händen laufen
- Endpunkt ist erreicht, wenn die Anfangsposition der Übung erreicht ist, d.h. Füße neben den Händen





## **Ausfallschritt nach hinten und Oberkörperdrehung:**

- Ausfallschritt nach hinten, hintere Bein leicht gebeugt, vordere Bein 90° im Knie gebeugt
- Oberkörper senkrecht/gerade Haltung, Arme nach oben gesteckt
- in dieser Haltung den Oberkörper so weit wie möglich entgegen dem vorderen Knie drehen
- Zurück in die Grundstellung und die Beinposition bzw. Drehrichtung des Oberkörpers wechseln
- Wichtig, OBK immer entgegen dem Knie drehen, bei der Drehbewegung ausatmen



## **Ausfallschritt nach vorn, Ellenbogen an den Spann:**

- Aus Grundstellung tiefen Ausfallschritt mit linkem Fuß nach vorn
- Mit rechtem Arm abstützen, linker Ellenbogen in Richtung linker Fußspann
- Nach gefühlter Dehnung im Schritt(3-5 Sek.) auch rechten Arm neben Fuß abstützen
- Nun Hüfte nach oben schieben, Fußspitze anziehen, Bein durchstrecken und Oberkörper heben
- Kurzer ausbalancierender Stand auf Verse und Fußspitze, zurück in Grundstellung und Bein wechseln





### **Dehnung der Wade aus dem Liegestütz:**

- Im Liegestütz auf einer Zehenspitze, andere Bein mit Fußballen locker auf Ferse ablegen
- Mit Armen Oberkörper nach hinten schieben, dabei Hüfte etwas anheben
- Ferse des Standbein nach hinten unten drücken, Sohle sollte ganz auf den Boden sein
- Zurück in die Ausgangsposition, mehrere Wiederholungen, dann Bein wechseln



### **Streckung aus der (Sumo) Hocke:**

- Grundstellung, leicht gespreizte, gestreckte Beine, Oberkörper nach vorne/unten beugen
- Hände umfassen möglichst die Fußspitzen, das hilft später, in der Hocke nicht nach hinten zu fallen
- Tiefes „Reinsetzen“ in die Hocke, dabei hat die Fußsohle vollen Kontakt zum Boden
- Aus der Hocke wieder in die Ausgangsposition (nach vorn gebeugter Oberkörper) zurück





*Dehnungsprogramm auf einen Blick:*

**1.) Hüftschwung:**



**2.) "Skorpion":**



**3.) "Waage"**



**4.) "Katzbuckel":**



**5.) Bein auf's Brett:**



**6.) Seitschritt:**



**7.) Ausfallschr. Drehung**



**8.) Lauf in Liegestütz:**



**9.) "Sumo" Hocke:**



**10.) Dehnung Wade:**



**11.) Ausfallschritt nach vorn:**

