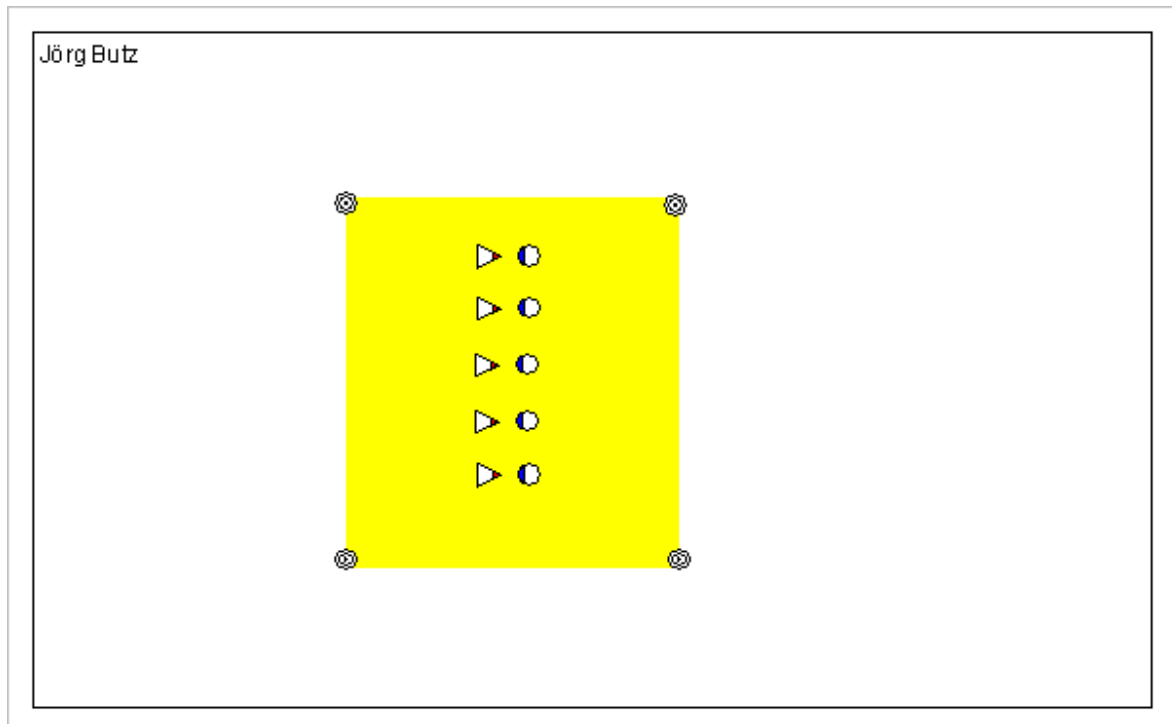


Stretching Stretchingprogramm 5



Trainingsschwerpunkte - ziele

Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit
Vorbereitung auf Spiel- und Trainingsbelastungen

Vorrangige Zielgruppe B-Jugend und A-Jugend

Organisation

Die Spieler absolvieren Partnerweise ein vorgegebenes Stretchingprogramm für die hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen. Dabei ist darauf zu achten, daß die Partner in Körpergröße, Gewicht und Dehnungsfähigkeit möglichst weit übereinstimmen.

Spiel-/Übungslauf

Übung 1 (Oberschenkelrückseite):

Die beiden Spieler stellen sich gegenüber auf und fassen jeweils mit einer Hand das entgegengestreckte Bein des Partners. Mit der anderen Hand drücken sie auf das Knie des gestreckten Beines, um den Dehnungseffekt zu erhöhen.

Übung 2 (Oberschenkelvorderseite)

Die beiden Spieler stehen sich in kurzem Abstand gegenüber auf und fassen jeweils mit einer Hand auf die Schulter des Partners. Mit der anderen Hand umfassen sie das eine Fußgelenk und ziehen die Ferse an das Gesäß.

Worauf es ankommt

"Haltet jede Position mindestens 15 Sekunden ! Beobachtet und korrigiert Euch gegenseitig"