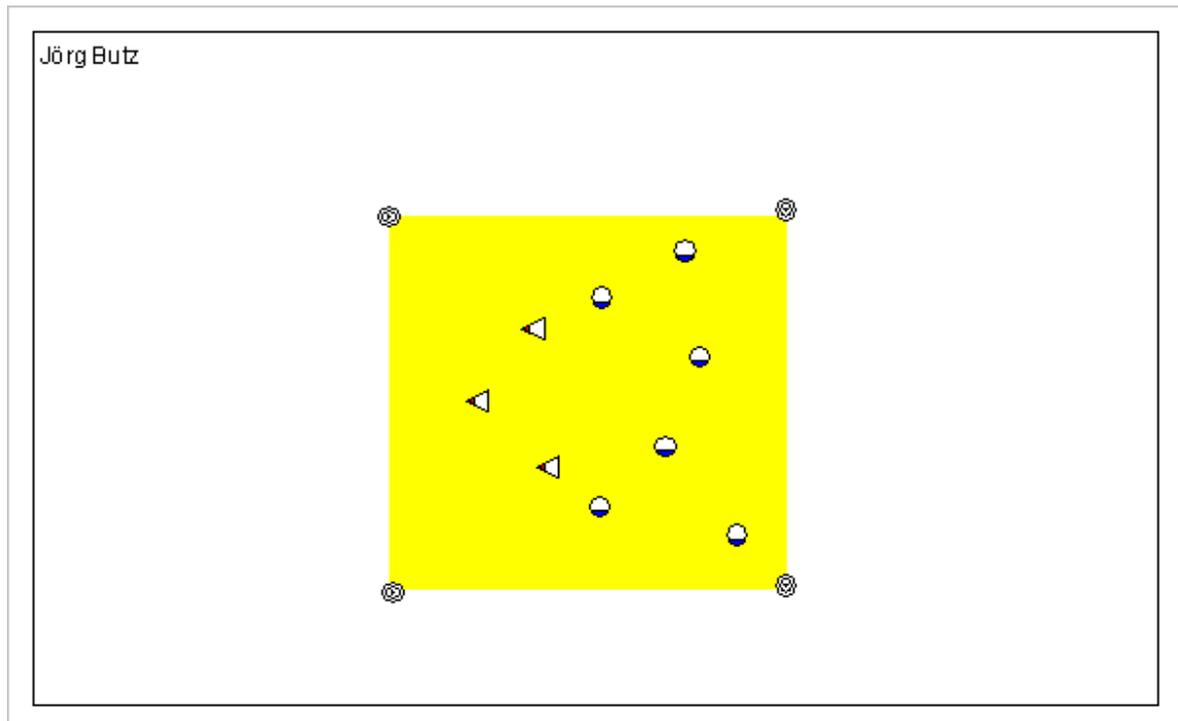


Stretching Stretchingprogramm 1



Trainingsschwerpunkte - ziele

Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit
Vorbereitung auf Trainings- oder Spielbelastungen

Vorrangige Zielgruppe

B-Jugend und A-Jugend

Organisation

Die Spieler absolvieren vor oder nach einem Training / Spiel selbständig oder unter Anleitung verschiedene Dehnübungen für die hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen.

Spiel - / Übungsablauf

Übung 1 (Oberschenkelvorderseite):

Die Spieler fassen im Schrittknieen das Sprunggelenk und ziehen die Ferse vorsichtig Richtung Gesäß. Sie schieben dabei die Hüfte nach vorne. Die ganze Sohle des vorderen Fußes bleibt auf dem Boden.

Übung 2 (Waden):

Die Spieler drücken im leichten Ausfallschritt die Ferse des hinteren Beines auf den Boden. Das vordere Bein ist leicht gebeugt.

Übung 3 (Oberschenkelinnenseite):

Die Spieler begeben sich in den Seitenausfallschritt. Das gestreckte Bein wird im Hüftgelenk "ausgedreht", wobei die Fußspitze nach oben zeigt.

Worauf es ankommt

"Jede Position sollte mindestens 20 Sekunden gehalten werden ! Jede Übung sollte 2 bis 3 * wiederholt werden !"