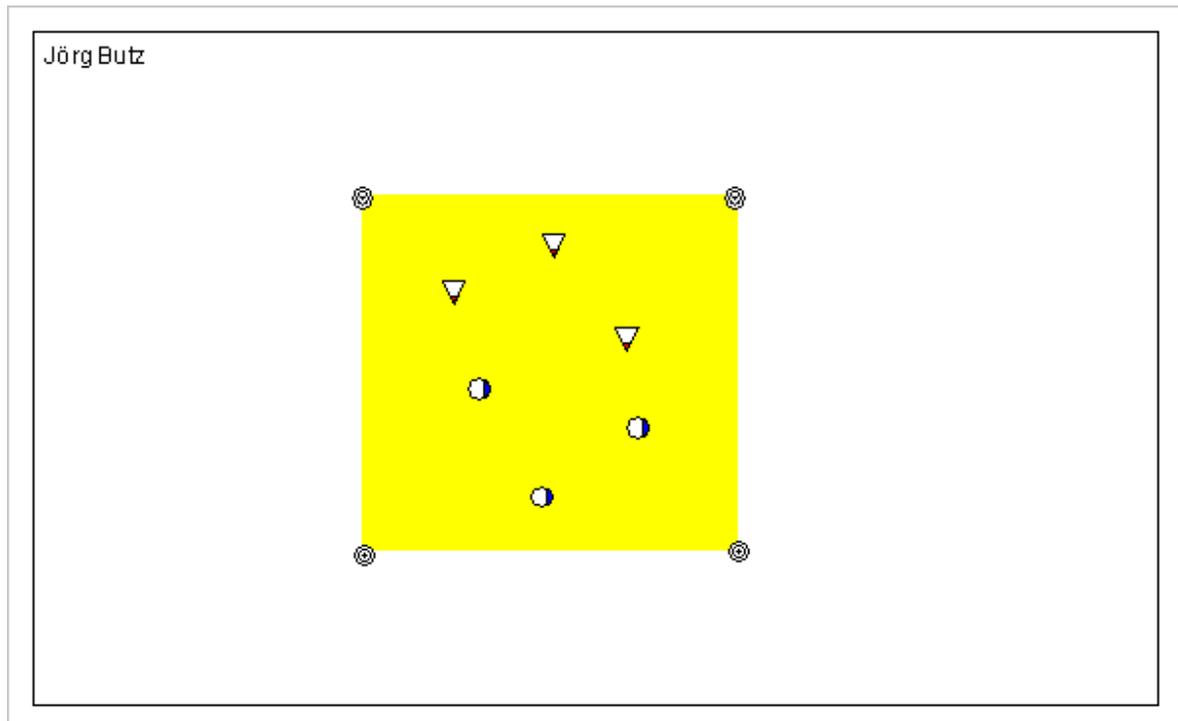


## Stretching Stretchingprogramm 2



### Trainingsschwerpunkte - ziele

Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit  
Vorbereitung auf Trainings- oder Spielbelastungen

### Vorrangige Zielgruppe

**B-Jugend und A-Jugend**

### Organisation

Der Trainer demonstriert der Trainingsgruppe nacheinander verschiedene Dehnübungen.

### Spiel / Übungsablauf

#### Übung 1 ( Oberschenkelinnenseite ):

Die Spieler stellen aus dem Kniestand das eine Bein seitwärts gestreckt auf. Der Oberkörper wird zur Seite des gestreckten Beines gebeugt. Der Arm greift dabei über den Kopf.

#### Übung 2 ( Hüfte ):

Die Spieler überschlagen im Strecksitz die Beine. Der eine Arm umgreift das Knie, der andere stützt hinter dem Rücken ab. Aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Rumpf gedreht.

Worauf es ankommt

Dehnübung 2: "Haltet das Becken und die Wirbelsäule aufrecht ! Dreht auch den Kopf mit !"

### Tips für den Trainer

Zunächst sollten einige Grundübungen für die wichtigsten Muskelgruppen systematisch mit den Spielern erarbeitet werden, damit sie ein Stretching - Grundprogramm für das Heimtraining und für selbständige Aufwärmphasen vor Training oder Spiel an die Hand bekommen..