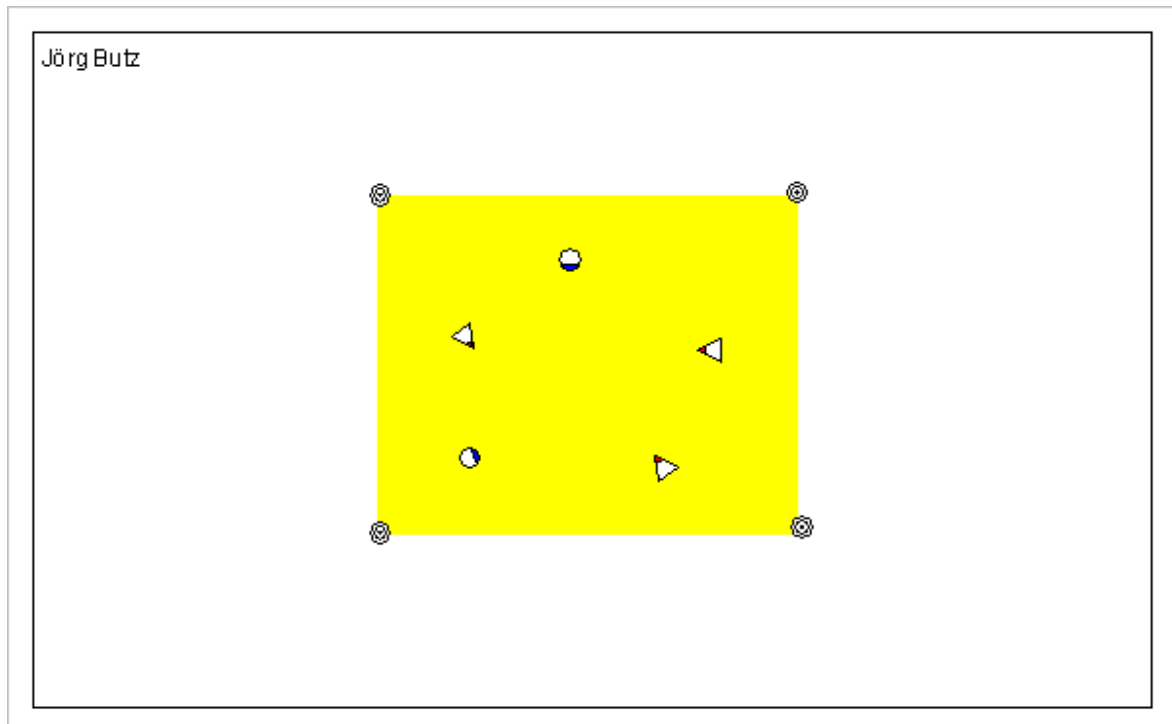


## Stretching Stretchingprogramm 3



### Trainingsschwerpunkte - ziele

Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit  
Vorbereitung auf Trainings- oder Spielbelastungen

### Vorrangige Zielgruppe

**B-Jugend und A-Jugend**

### Organisation

Der Trainer demonstriert und erklärt einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, die jeweils von der Trainingsgruppe nachgemacht werden.

### Spiel- Übungslauf

#### Übung 1 (Wade):

Die Spieler bilden mit schulterbreit aufgestützten Händen einen hohen Liegestütz und bringen ein Bein zum Strecken. Sie drücken dann die Ferse des gestreckten Beines zu Boden, bis sich eine leichte Spannung an der Unterschenkelrückseite einstellt. Anschließend wird das andere Bein gestreckt.

#### Übung 2 ( Oberschenkelvorderseite ):

Die Spieler fassen in der Seitlage das Sprunggelenk des oberen Fußes und ziehen die Ferse an das Gesäß. Anschließend wird eine entgegengesetzte Seitlage eingenommen und der andere Oberschenkel gedehnt.

### Tips für den Trainer

Es kann gelegentlich etwas länger dauern, bis die Spieler eine Übung richtig erfaßt haben. Deshalb sollte der Training die Übungsdemonstration nicht vorzeitig abbrechen, sondern geduldig die einzelnen Bewegungsmerkmale erklären.