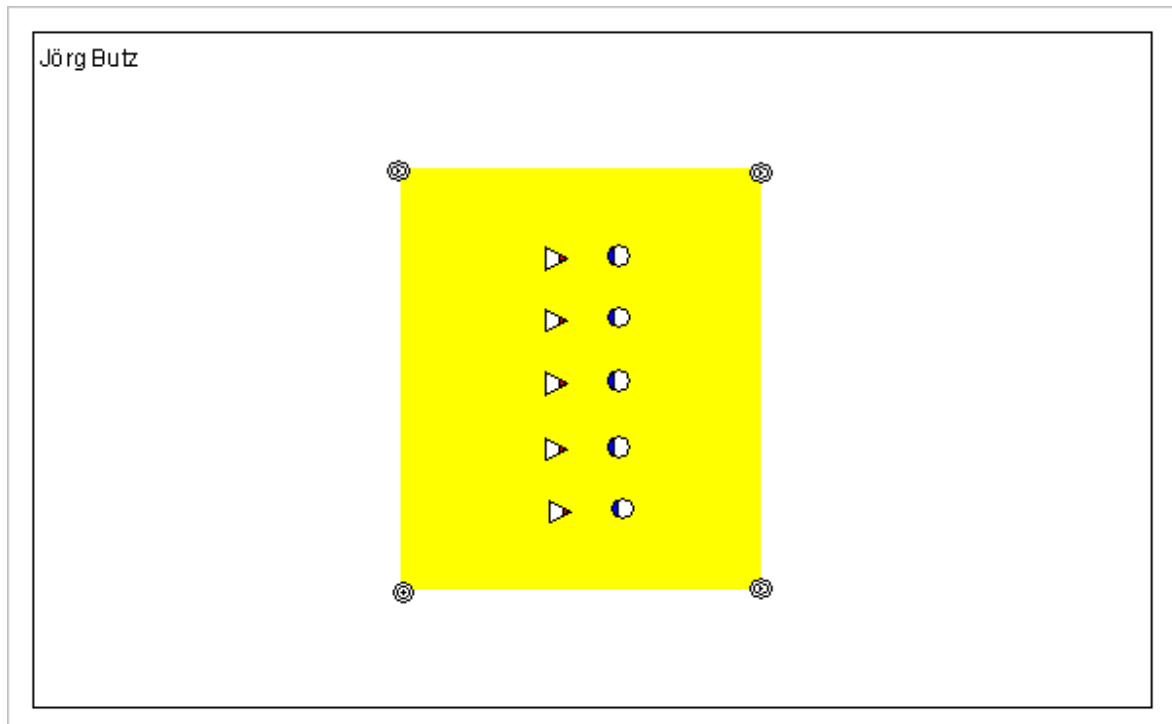


Stretching Stretchingprogramm 4



Trainingsschwerpunkte - ziele

Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit
Vorbereitung auf Trainings- oder Spielbelastungen

Vorrangige Zielgruppe

B-Jugend und A-Jugend

Organisation

Das Stretchingprogramm wird mit Partnerübungen gestaltet. Dabei ist darauf zu achten, daß sich die einzelnen Spielerpaare aus möglichst gleichgroßen Spielern zusammensetzen. Die beiden Spieler absolvieren im laufenden Wechsel die vorgegebene Stretchingübung.

Übung 1 (Oberschenkelvorderseite):

Ein Spieler liegt auf dem Bauch, die Hände sind langgestreckt. Die Beine sind beide angewinkelt und der Kopf liegt entspannt am Boden. Der Partner kniet am Fußende und drückt beide Füße zum Gesäß, bis sich ein leichtes Ziehen an der Oberschenkel - Vorderseite einstellt.

Übung 2 (Oberschenkelrückseite)

Ein Spieler streckt in der Rückenlage ein Bein senkrecht nach oben. Sein Partner faßt mit der einen Hand die Ferse und drückt mit der anderen Hand gegen das Knie des gestreckten Beines, so da sich der Dehneffekt verstärkt.

Worauf es ankommt

"Die Partnerhilfe soll nur zusätzliche Stütze sein und die Entspannung fördern. Verständigt Euch also, wenn die Dehnung zu intensiv wird !"