

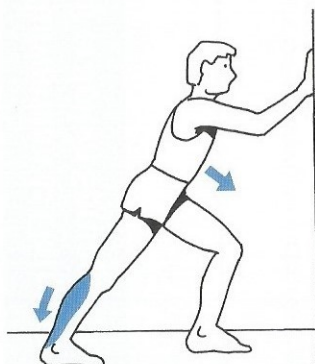
Arbeitsblatt Aufwärmen 2: Dehnungsprogramm



Name:

Datum:

1 Hintere
Unterschenkmuskulatur



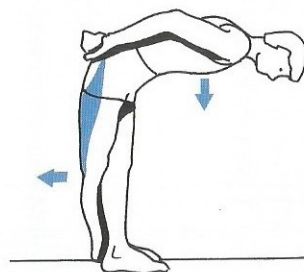
- ↙ Fersen auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne neigen

2 Vordere
Oberschenkmuskulatur



- ↖ Fuß gegen Gesäß ziehen
- ↗ Becken verschieben

3 Hintere
Oberschenkmuskulatur



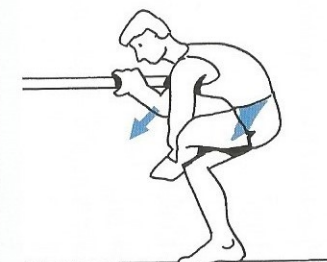
- ↖ Knie strecken
- ↓ Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere
Hüftmuskulatur



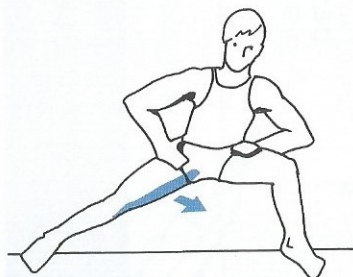
- ↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere
Hüftmuskulatur



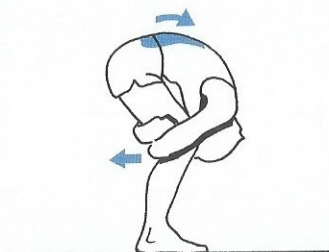
- ↘ Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur



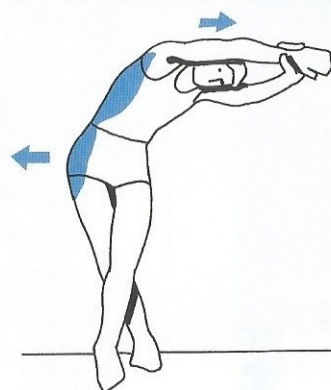
- ↘ Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



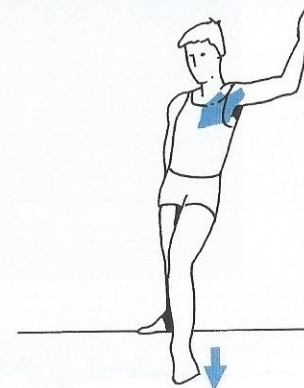
- ↖ Knie strecken
- ↗ Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



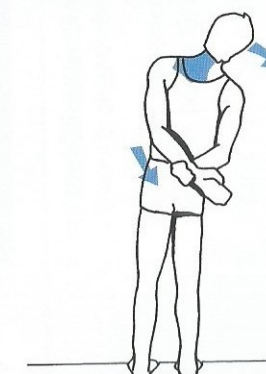
- ↖ Hüfte seitwärts schieben
- ↗ Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur



- ↓ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
- ↘ Schulter nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur



- ↘ Kopf zur Gegenseite neigen
- ↘ Arm nach unten ziehen