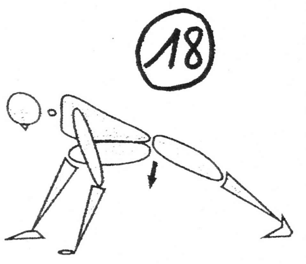
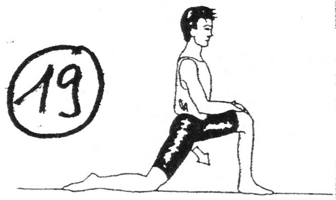
VII. Hüftbeuger:



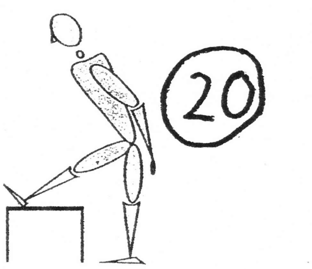
Riesenausfallschritt

- Im Riesenausfallschritt den Oberkörper auf den Oberschenkel vorklappen; Hände stützen am Boden
- Hüfte Richtung Boden drücken, hinteres Knie strecken
- Spüren Sie die Dehnung im Hüftlendenmuskel



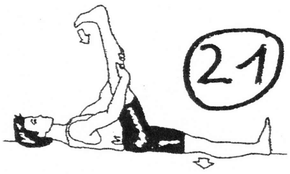
Ausführung: Im Ausfallschritt das Knie des hinteren Beines möglichst weit nach hinten auf den Boden ablegen. Bei geradem aufrechten Oberkörper das Gewicht nach vorn verlagern und dabei das Becken zum Boden drücken. Nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen. Seitenwechsel.

VIII. Kniebeuger:



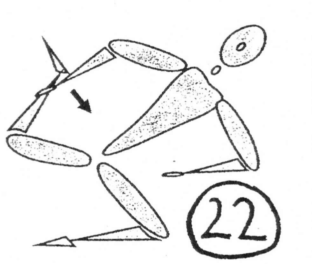
„Good morning"

- Beckenachse im 90°-Winkel zum gestreckten Bein
- Fußspitze nach innen drehen
- Becken nach vorne kippen und Rücken gerade halten
- Hüfte beugen
- Fühlen Sie die Dehnung in der Oberschenkelrückseite
- Halten Sie sich mit der Hand irgendwo fest, um das Gleichgewicht zu halten



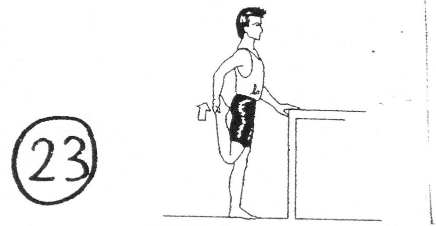
Ausführung: In der Rückenlage greifen beide Hände in die Kniekehle eines Beines und ziehen den Oberschenkel dicht an den Oberkörper. Das zuvor gebeugte Kniegelenk langsam strecken und dabei die Fußspitze aktiv zum Körper hin ziehen. Das untere Bein aktiv strecken und am Boden halten. Seitenwechsel.

X. Kniestrecker:



Schräger Käfer

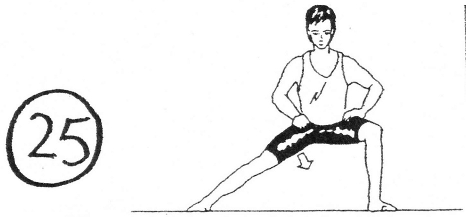
- Seitenlage, unteres Bein gebeugt, Unterarmstütz
- Endposition fixieren
- Unterschenkel zum Gesäß ziehen
- Spüren Sie die Dehnung in der Hüfte und der Oberschenkelvorderseite (gerader Schenkelmuskel)



Ausführung: Im stabilen Stand mit einer Hand zum gleichseitigen Fußrücken greifen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Der Oberkörper bleibt aufrecht, das Knie zeigt nach unten und das Becken wird durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur stabilisiert. Seitenwechsel.

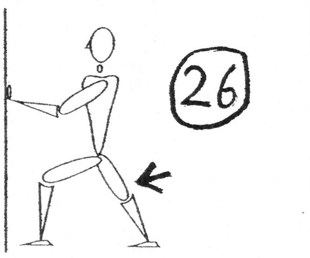
X) Adduktoren:

Ausführung: Im aufrechten Sitz die Beine so weit beugen, daß die Fußsohlen gegeneinander liegen. Dann die Füße umgreifen, beide Fersen zum Gesäß ziehen und die Knie langsam Richtung Boden drücken.



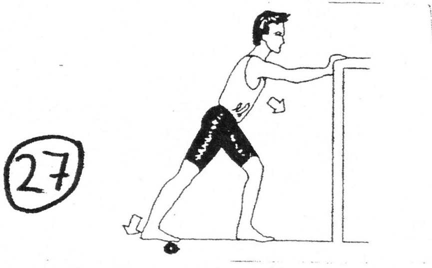
Ausführung: Im seitlichen Grätschstand wird ein Bein gebeugt, der Fuß des gebeugten Beines wird ca. 30° nach außen rotiert aufgestellt. Jetzt wird das Becken schräg nach unten zum gebeugten Bein geschoben während der Oberkörper weitgehend aufrecht gehalten wird. Seitenwechsel.

I. Wadenmuskulatur:



„Stütz die Wand"

- Die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden
- Hüfte zur Wand drücken
- Spüren Sie die Dehnung in der Wadenmuskulatur
- Beugen Sie das Kniegelenk des hinteren Beines, um die untere Wadenmuskulatur und die Achillessehne zu dehnen



Ausführung: In Schrittstellung werden beide Hände in Schulterhöhe gegen eine Wand gestützt. Der Oberkörper ist gerade und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, den hinteren Fuß bei gestrecktem Knie mit der Ferse gegen den Boden drücken. Das Knie des vorderen Beines vermehrt beugen und die Hüfte nach vorne schieben. Die Ferse behält Bodenkontakt. Seitenwechsel.

Bemerkungen:

Nr.	Wdh.		Dehndauer