

## TRAINIEREN MIT DEN U 20 FRAUEN

### AUFWÄRMEN 2: Dehnen und Kräftigen

von Maren Meinert (15.08.2006)



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



#### ORGANISATION

- Die Spielerinnen bilden einen Kreis
- Nacheinander folgende Dehn- und Kräftigungsübungen ausführen

#### ABLAUF

- In Schrittstellung die hintere Hacke zu Boden drücken (Foto 1).
- Im Stand einen Fuß zum Gesäß hin anziehen (Foto 2, aufrecht bleiben!).
- Im Kniestand ein Bein seitlich abspreizen (Foto 3).
- Im Einbeinkniestand das vordere Bein aufsetzen und die Hüfte zum Boden drücken (Foto 4).
- Im Einbeinkniestand das vordere Bein strecken und den geraden Oberkörper nach vorne bringen (Foto 5).
- Im Sitz den Oberkörper gegen ein aufgesetztes Bein verwinden (siehe Foto 6).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Dehn- und Kräftigungsübungen in der Gruppe haben einen höheren Aufforderungscharakter als "jeder-für-sich".
- Gezielt Einzelkorrekturen vornehmen, sofern die Körperhaltung bzw. -position nicht stimmt.
- Im Wechsel immer beide Seite dehnen und kräftigen.
- Lockerungsübungen zwischen den Durchgängen.