

## 8 aktive Dehnübungen zu Vormachen des Lehrers

### Dehnung der Brustmuskulatur:



Ellenbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:**

Brustmuskulatur, Deltamuskel

Beachte: Bauch fest!

### Dehnung des Hüftbeugers:

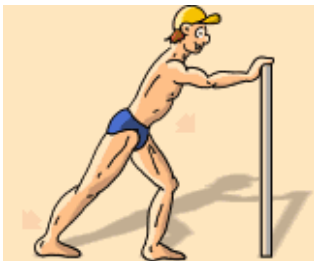


Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** Hüftbeugemuskulatur, vorderer Oberschenkelmuskel

Beachte: Bauch fest!

### Dehnung der Wadenmuskulatur:



In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel

Beachte: Beide Füße zeigen gerade nach vorne!

### Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:



In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkelrückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingswadenmuskel

Beachte: Kopf abgelegt lassen!

### Dehnung der Oberschenkelinnenseite:

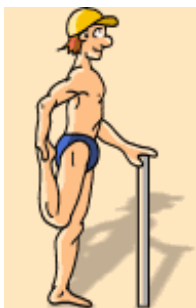


Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelinnenseite des lang gestreckten Beines spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** Schenkelanzieher

Beachte: Beim Standbein muss der Fuß in Richtung Oberschenkel zeigen!

### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur:



Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beines spürbar.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** vordere Oberschenkelmuskulatur

Beachte: Bauch fest!

### Dehnung der Schultermuskulatur:



Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien und schulterbreit aufgesetzten Füßen; ein Arm liegt angewinkelt auf der gegenseitigen Schulter, die freie Hand fasst an den Ellenbogen. Den Ellenbogen nach hinten drücken, bis ein leichtes Ziehen in der Schultermuskulatur spürbar ist.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** Schultermuskulatur

Beachte: Keine Rotation im Rücken!

### Dehnung der Oberschenkelinnenseite:



Aufrechter Sitz, die Fußsohlen sind aneinandergestellt, die Ellenbogen liegen auf den Knien. Die Fersen gegen das Gesäß schieben und mit den Armen die Knie nach unten drücken, bis ein leichtes Ziehen in den Oberschenkelinnenseiten spürbar ist.

**Vorrangig gedehnte Muskulatur:** Schenkelanzieher

Beachte: Oberkörper gestreckt lassen!