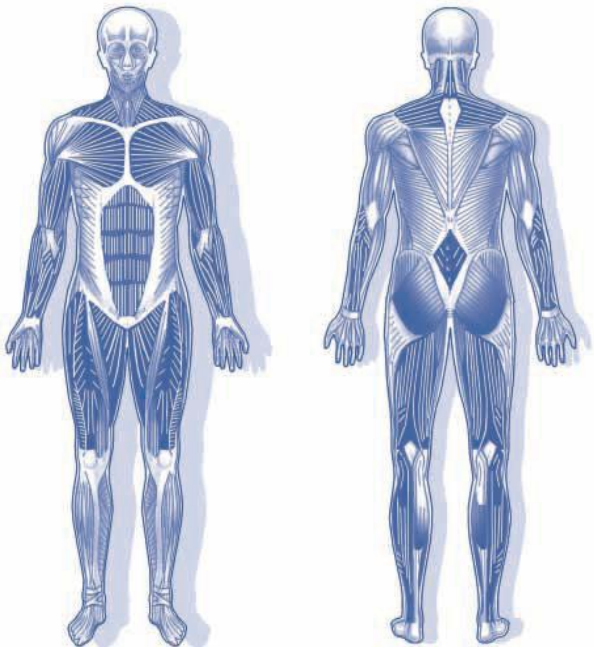
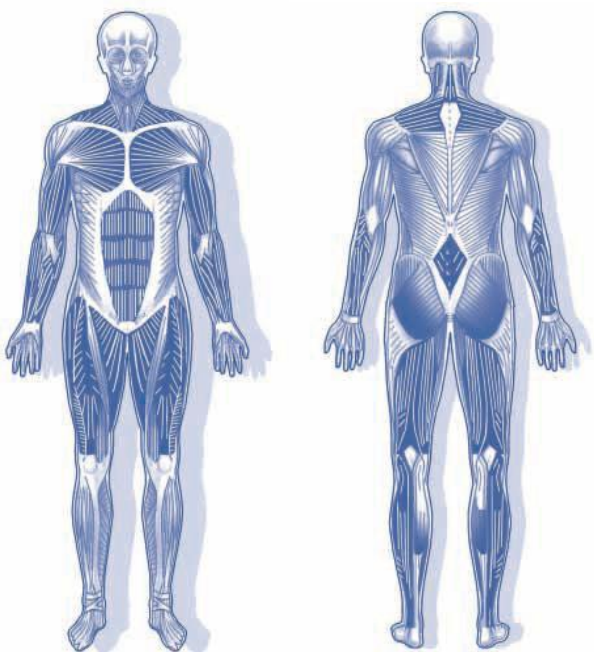
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die Brustmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

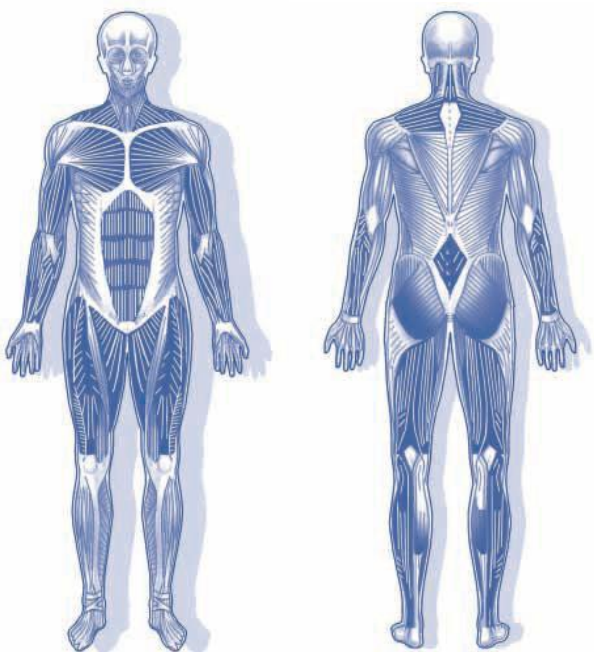
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die hintere Oberarmmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

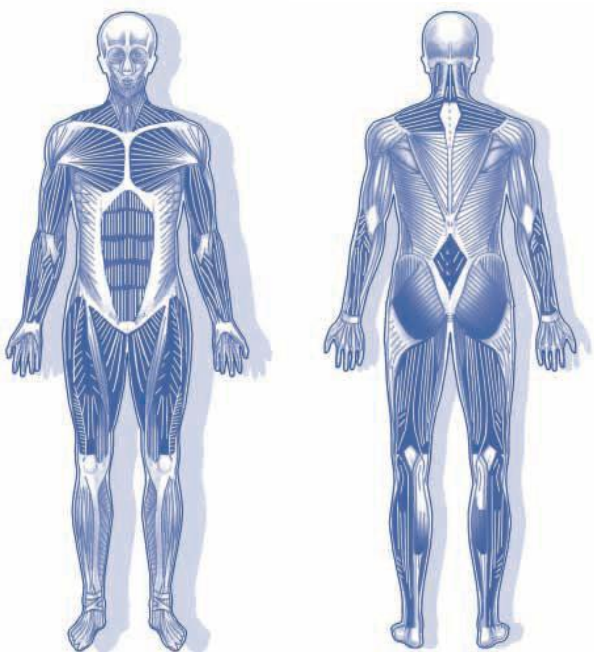
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

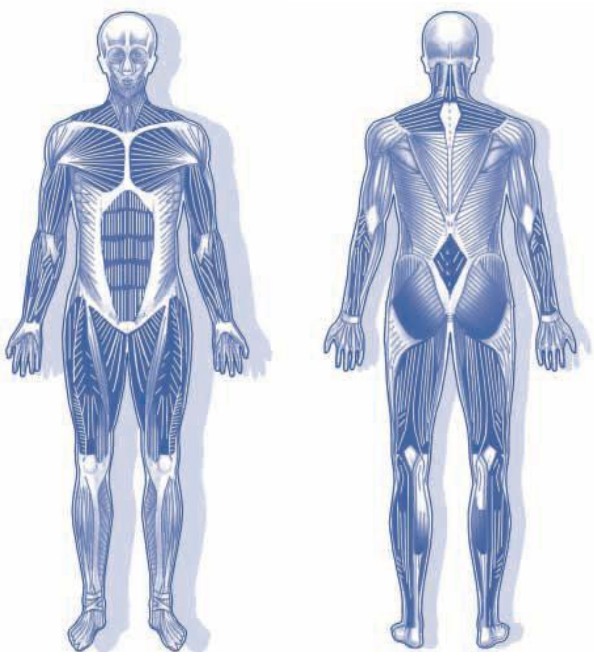
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die vordere Oberschenkelmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

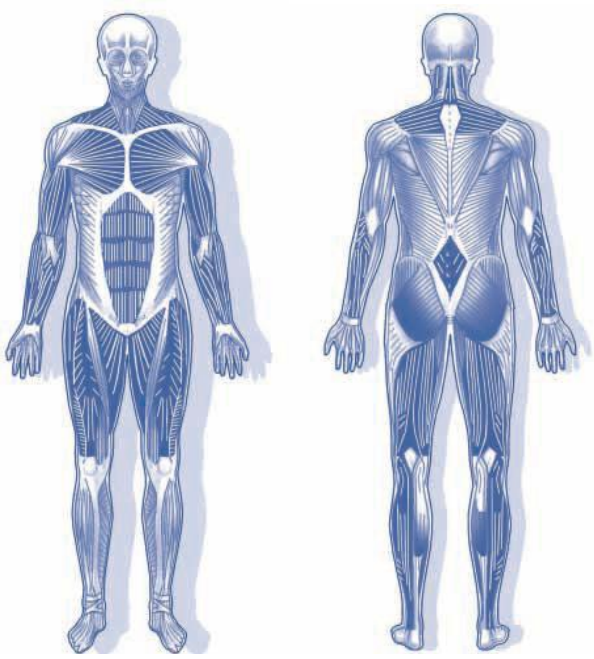
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die Wadenmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

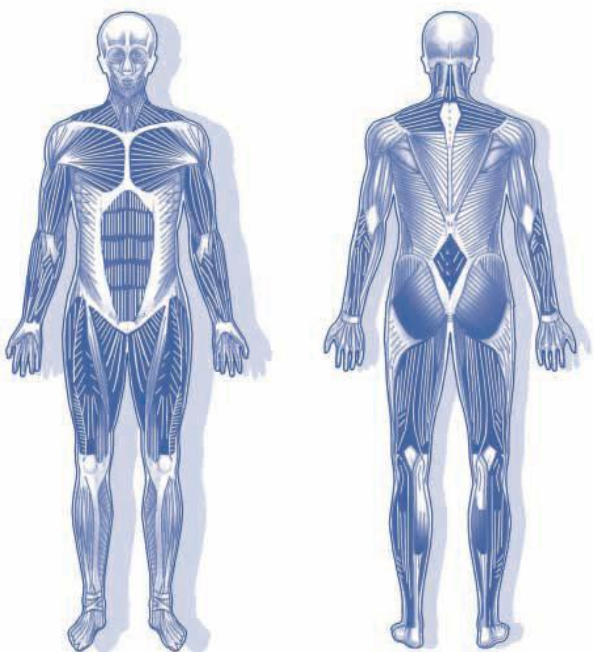
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die Gesäßmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

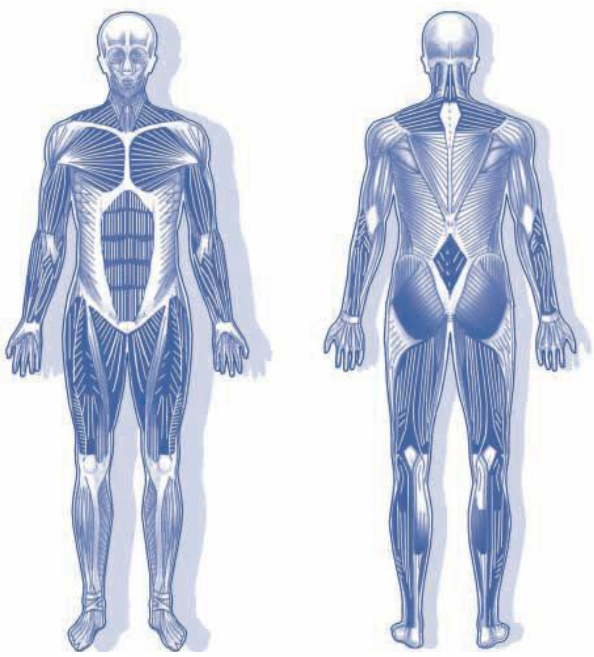
**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die Oberschenkelinnenmuskulatur (Adduktoren).**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____

**Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive Dehnübung für die Nackenmuskulatur.**



Beschreibung:_____

mögliche Fehler:_____