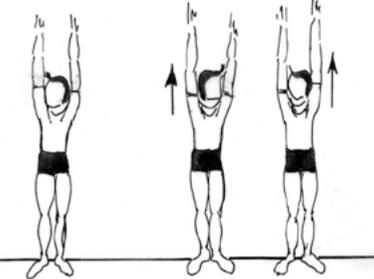
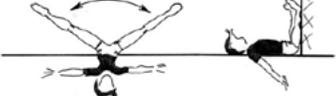


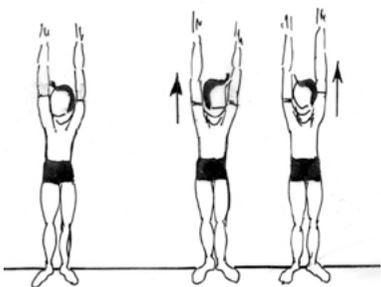
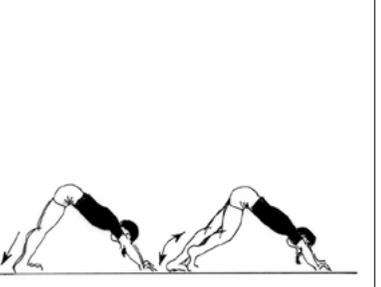
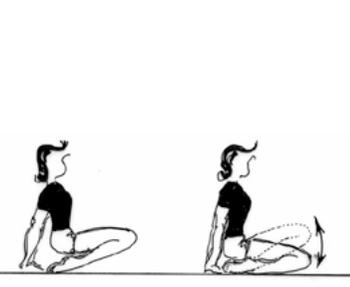
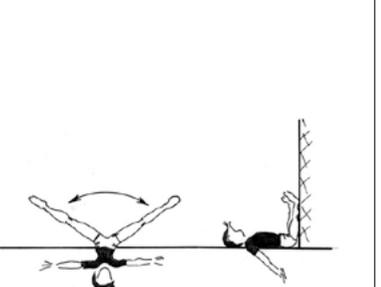
Dehnen

Beispiele Kombination (dynamisch)

<p>Rumpf Seite Marionette</p> <p>Aufrechte Körperhaltung, die Arme sind nach oben gestreckt. Abwechslungsweise den rechten und linken Arm nach oben ziehen. Eine Schulter wird jeweils hochgezogen, die Hüfte bleibt aber stabil.</p> 	<p>Arme/Schultern Armdreher</p> <p>Im aufrechten Stand, die Arme nach unten ausgestreckt. Ellbogen maximal strecken, Handgelenke beugen und die Arme nach innen drehen. Langsam und regelmässig die beschriebene Position mit der gegenteiligen Position (maximal nach aussen gedreht und Handgelenk gestreckt) abwechseln.</p> 	<p>Nacken/Hals Kürbiskopf</p> <p>In aufrechter Position (stehend, kniend oder sitzend) mit dem Kopf einen Halbkreis vor dem Körper ausführen. Kopf zur einen Schulter senken, vorne durchkreisen bis zur anderen Schulter. Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen, die Schulter bleibt auf derselben Höhe.</p>  <p><i>Übergang: vom Stehen Wirbel für Wirbel abrollen.</i></p>	<p>Waden Gehen an Ort und Stelle</p> <p>Langsam und regelmässig an Ort und Stelle «gehen».</p> 	<p>Schienbeine Knie hoch im Fersensitz</p> <p>Im Fersensitz mit den Händen hinter dem Rücken abgestützt die Knie langsam heben und senken.</p> 
<p>Oberschenkel/Hüfte vorne Brücke im Kniestand</p> <p>Aus dem Fersensitz die Hüfte aktiv nach vorne und oben stossen. Die Wirbelsäule ist in einer bogenförmigen Streckung, die Beine sind hüftbreit auseinander und der Blick richtet sich nach oben vorne. Die Hüfte abwechslungsweise heben und senken.</p> 	<p>Brustmuskulatur Armkreisen rückwärts</p> <p>Im Fersensitz die gestreckten Arme rückwärts kreisen. Die Kreise seitlich des Körpers und so gross als möglich machen. Der Rumpf bleibt stabil und der Nacken lang und entspannt.</p>  <p><i>Übergang: vom Knieen ins Sitzen und Wirbel für Wirbel auf den Rücken abrollen.</i></p>	<p>Oberschenkel hinten Beine in die Luft strecken</p> <p>In der Rückenlage mit gestreckten Beinen in der Hochhalte die Fussspitzen gegen den Boden ziehen und die Fersen nach oben drücken. Die Knie müssen gut durchgestreckt werden (vordere Oberschenkelmuskulatur ist aktiv). Dann regelmässig und langsam die Knie anwinkeln, Füsse entspannen und dann beides wieder aktiv strecken.</p> 	<p>Oberschenkel innen Liegende Grätsche</p> <p>In der Rückenlage die gestreckten Beine seitwärts grätschen. Der Rücken befindet sich so weit möglich vollständig auf den Boden gelegt. Die Beine sollten senkrecht (über der Hüfte) sein. Als Unterstützung kann die Übung auch an einer Wand ausgeführt werden. Die gestreckten Beine langsam und regelmässig öffnen und schliessen.</p>  <p><i>Übergang: Beine anwinkeln und vom liegenden Päckli aufrollen.</i></p>	<p>Oberschenkel aussen/Gesäss Schneidersitz-Klappmesser</p> <p>Im Schneidersitz mit vorne abgestützten Händen den geraden Oberkörper wie ein Klappmesser nach vorne falten, bis die Dehnung im seitlich-hinteren Hüftbereich spürbar ist. Den Oberkörper langsam und kontrolliert nach vorne neigen und wieder anheben.</p> 

Dehnen

Beispiele Kombination (dynamisch)

Rumpf Seite Marionette	Arme/Schultern Armdreher	Nacken/Hals Kürbiskopf	Waden Gehen an Ort und Stelle	Schienbeine Knie hoch im Fersensitz
		 <p>Übergang: vom Stehen Wirbel für Wirbel abrollen</p>		
Oberschenkel/Hüfte vorne Brücke im Kniestand	Brustmuskulatur Armkreisen rückwärts	Oberschenkel hinten Beine in die Luft strecken	Oberschenkel innen Liegende Grätsche	Oberschenkel aussen/Gesäss Schneidersitz-Klappmesser
	 <p>Übergang: vom Knien ins Sitzen und Wirbel für Wirbel auf den Rücken abrollen.</p>		 <p>Übergang: Beine anwinkeln und vom liegenden Päckli aufrollen.</p>	