

<p>Abschluss Ca. 10 Minuten</p> <p>Dehnen Ca. 10 Minuten</p> <p>Pro Seite 20 Sekunden, dann wechseln</p>	<p>2. Station: -> „Duckwalk“ auf einer Weichbodenmatte -> TN laufen mit möglichst hohen Knien auf der Stelle auf der Matte</p> <p>3. Station: ->mit beiden Beinen von einer Seite auf die andere Seite der Bank springen</p> <p>4. Station: ->Füße abwechselnd über einen kleinen Kasten -> ein Bein auf dem Boden, das andere über oder auf dem Kasten</p> <p>5. Station: -> Seilspringen</p> <p>->“Hase und Jäger“ (einfaches Abwurfspiel mit Rollentausch nach Abwurf)</p> <p>Arme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm vorne über die Brust, dagegen drücken • Die Hand zwischen die 	<p>Dehnung des Deltamuskels</p> <p>Dehnung des Trizeps</p>	<p>Alle TN stehen in einem versetzten Blocksatz, sodass sie den ÜL gut sehen können</p>	<p>Nicht aufhören zu laufen, Hände zurück, Schultern nach unten, Rücken gerade, aus den Beinen laufen</p> <p>Wenn am Ende der Bank angelangt, zurückjoggen und wiederholen</p> <p>Mit beiden Beinen, gleichmäßig</p> <p>Während des Dehnens die Knie immer leicht gebeugt</p>
--	--	--	---	---

	<p>Schulterblätter legen, Ellenbogen zeigt nach oben, am Ellenbogen leicht ziehen</p> <p>Oberschenkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuß nach hinten ziehen • Knie nach oben Richtung Brust gegen den Körper ziehen • Beine überhüftbreit auseinander, auf eine Seite lehnen <p>Wade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ferse vor sich auf den Boden stellen, Standbein leicht geknickt, anderes durchgedrückt, Fersen anziehen 	<p>Dehnung der Oberschenkelvorderseite</p> <p>Dehnung des großen Gesäßmuskels</p> <p>Dehnung der Adduktorengruppe</p> <p>Dehnung der Wadenmuskulatur</p>		<p>Knie zusammen, am unteren Schienbein anfassen, nicht am Knöchel/ Sprunggelenk</p> <p>Fuß zeigt nach außen</p> <p>Erhöhung des Dehnfaktors: mit gradem Rücken (Brust raus) zur Ferse bewegen</p>
--	---	--	--	--