

Stretching



Art	Dauer	Inhalt	Bild
1	15 Min	Jede Übung 2x 30 Sekunden links und rechts	
1		Seitspagat (Fussspitzen schräg nach aussen, abstützen, Beine gestreckt!)	
2		Spagat vorwärts (vorderes Bein auf Ferse und fast gestreckt, hinteres Bein auf Knie und Oberschenkel schräg nach hinten, Bauch auf Oberschenkel, Hände flach auf den Boden)	
3		Quadrizeps (Halten am Fussgelenk, nicht an Zehenspitze, Knie zusammen)	
4		Wade (ganze Sohle am Boden lassen, langsam mit den Händen (flach am Boden) zu den Füßen "laufen", Knie bleiben immer gestreckt!)	
5		Adduktoren (Knie möglichst breit, Gesäss langsam nach hinten schieben)	