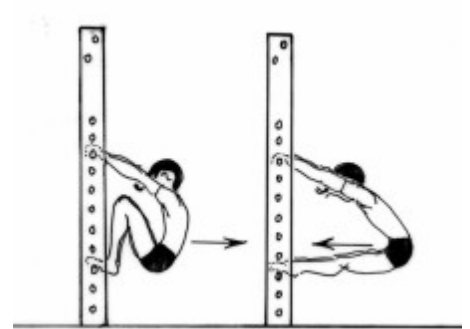


Dehnen – Oberschenkel hinten: Sprossenwand-Äffchen

Diese dynamische Dehnung erfolgt an der Sprossenwand. Dabei klebt man wie ein Äffchen an der Sprossenwand und streckt die Beine aus.

Aus einer Hockstellung an der Sprossenwand beide Beine aktiv strecken und langsam wieder beugen (dynamische Dehnung). Den Oberkörper möglichst gerade halten und nach vorne falten.

Bemerkung: Das Becken kippen, bzw. die Sitzbeinhöcker nach hinten stossen als wären sie Scheinwerfer, die nach hinten strahlen.



Material: Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO