

Stretching-Block mit Ball

- Übungen nach dem Wettkampf und Training durchführen
 - Jede Seite 2 x
 - Die Übung 15 Sekunden halten



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend

© B. und N. Klün, T. Krüger



Stretching-Block mit Ball

Übung 1

Wade



Kurzbeschreibung:

- Ausfallschritt
- Ein Fuß vorne, hinteres Bein gestreckt
- Fersen auf dem Boden lassen
- Arme, Rücken u. Bein bilden eine Linie

Unbedingt beachten:

- Ganze Streckung von Fuß bis Hand



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 2

Oberschenkel hinten



Kurzbeschreibung:

- Rückenlage
- Ein Bein gestreckt am Boden, ein Bein in die Luft strecken
- Hände halten Ball in der Kniekehle

Unbedingt beachten:

- Beine sind gestreckt



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 3

Oberschenkel hinten



Kurzbeschreibung:

- Ein Bein strecken, ein Bein einwinkeln
- Rücken gerade lassen
- Arme strecken und Ball festhalten

Unbedingt beachten:

- Rücken bleibt gerade!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 4

Oberschenkel vorne



Kurzbeschreibung:

- Auf ein Bein stellen, anderes Bein anwinkeln
- Hand umfasst Sprunggelenk
- Oberschenkel bleiben nebeneinander
- Andere Hand hält den Ball im Nacken

Unbedingt beachten:

- Gerade stehen



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 5

Oberschenkel vorne



Kurzbeschreibung:

- Ein Fuß auf dem Boden, ein Knie aufsetzen
- Eingebeugtes Bein wird am Sprunggelenk gepackt und zum Po gezogen
- Andere Hand hält den Ball

Unbedingt beachten:

- Sicherer Stand
- Evtl. Unterlage verwenden!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 6

Unterer Rücken



Kurzbeschreibung:

- Rückenlage
- Ein Bein strecken, anderes Bein anwinkeln, mit einer Hand festhalten und über gestrecktes Bein klappen
- Andere Hand hält den Ball, Arm ist gestreckt

Unbedingt beachten:

- Beiden Schultern berühren den Boden!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 7

Beininnenseite



Kurzbeschreibung:

- Ausfallschritt zur Seite
- Ein Bein einbeugen, ein Bein strecken
- Vorsichtig Po senken
- Fußspitzen zeigen nach vorne

Unbedingt beachten:

- Aufrecht stehen bleiben



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 8

Beininnenseite und Arme



Kurzbeschreibung:

- Hand mit Ball über andere Schulter legen
- Freie Hand greift an den anderen Ellenbogen und zieht
- Fußsohlen liegen aneinander und Beine klappen nach außen

Unbedingt beachten:

- Gerade sitzen!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 9

Arme und Schulter



Kurzbeschreibung:

- Hand mit Ball über andere Schulter legen
- Freie Hand greift an den anderen Ellenbogen und zieht

Unbedingt beachten:

- Gerade stehen!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend



Stretching-Block mit Ball

Übung 10

Arme und Schulter



- Kurzbeschreibung:
- Ball zwischen die Beine klemmen
 - Hand hinter den Kopf legen
 - Andere Hand greift die Fingerspitzen
 - Leichter Zug nach unten
 - Unbedingt beachten:
 - Gerade stehen!



ATSV Habenhausen männliche D-Jugend

