

Oberschenkel-Innenseite



- Grätsche etwas breiter als hüftbreit
- Gewicht auf gebeugtes Bein verlagern, anderes Bein strecken
- Gerader Rücken

Oberschenkel-Rückseite



- Rückenlage, ein Bein gestreckt am Boden liegen lassen
- Anderes Bein möglichst gestreckt mit den Händen Richtung Oberkörper ziehen

Gesäß & Rumpf



- Sitzposition, linkes Bein gestreckt
- Rechtes Bein über linkes Bein
- Linker Arm drückt von außen gegen das rechte Bein
- Oberkörper und Kopf nach rechts drehen

Gesäß



- Rückenlage, linkes Bein in Bank-Position
- rechtes Bein auf linkem Bein mit Knie nach außen ablegen
- Linkes Bein zum Körper ziehen

Hüftbeuger



- Großer Ausfallschritt, vorderes Bein gebeugt
- Gewicht auf vorderes Bein verlagern und Hüfte nach vorne schieben
- Oberkörper gerade halten

Rücken und Rumpf



- Rückenlage, linkes Bein angewinkelt über das rechte legen
- Mit der linken Schulter versuchen den Kontakt zur Matte zu halten
- Rechte Hand übt Druck auf das linke Bein aus

Schultern und Rücken



- Leichter Grätschstand, Oberkörper nach vorne neigen, gerader Rücken
- Mit den Händen an der Sprossenwand, Geländer oder Wand abstützen
- Brustbein leicht in Richtung Boden drücken

Nacken



1.
 - Kopf auf eine Seite kippen, Schulter auf der gegenüber liegenden Seite nach unten drücken
 - Zur Dehnungsverstärkung die Handflächen Richtung Boden drücken und die Fingerspitzen anziehen
2.
 - Kopf mittig nach vorn kippen
 - Die Arme zur Dehnungsverstärkung unterstützend dazu nehmen

Rückenmobilisation



- Vierfüßler-Stand
- Schulter senkrecht über den Händen, Hüften senkrecht über den Knien
- Wirbelsäule im Wechsel nach oben drücken und wieder locker lassen

Wade



- Schrittstellung, Zehen zeigen nach vorne
- Gewicht auf vorderes Bein verlagern, Becken nach vorn schieben
- Ferse des hinteren Beins in den Boden drücken

Oberschenkel-Vorderseite



- Einbeinstand, Standbein leicht beugen
- Anderes Bein am Sprunggelenk fassen und Fuß zum Gesäß ziehen
- Knie zusammen, Hüfte nach vorn schieben
- Aufrechter Stand

Brust



- Seitlich in Schrittstellung neben die Wand stellen
- Den zur Wand gerichteten Arm nach hinten an die Wand legen
- Ellenbogen auf Schulterhöhe
- Unterarm zeigt senkrecht nach oben

Oberarm



- Einen Arm über die Brust auf die andere Seite führen
- Der andere Arm fasst von unten den zu dehrenden Arm und drückt den gestreckten
- Arm gegen den Oberkörper
- Schultern tief lassen