Klee, A. & Wiemann, K. (2012): Dehnen - Training der Beweglichkeit. K. Hofmann, Schorndorf, 2. erweiterte Auflage.
https://www.schulsport-nrw.de

Bleib geschmeidig - Dehnen auf dem Schulhof!

1

- Oberkörper nach rechts
- Hüfte nach links
- mit rechtem Arm am linken Arm ziehen

Dann Seitenwechsel

2

In Schrittstellung nach vorn beugen und ans Schienenbein greifen.
Dann Seitenwechsel

3

- Arme so weit wie möglich nach hinten schwingen
(2 Mal kurz, einmal lang)

4

Wer kann sich hinter den Schultern am Rücken die Hand geben?

5

Im freien Stand das Knie maximal beugen und die Hüfte überstrecken.
Dann Seitenwechsel

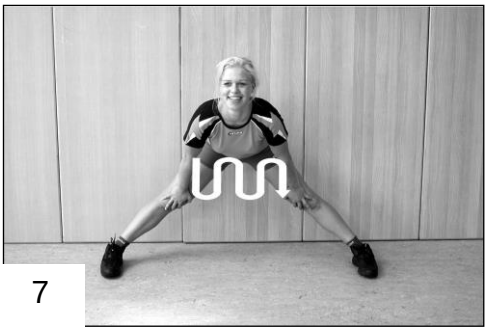
6

- Fuß von außen neben den anderen stellen
- nach vorn beugen

Dann Seitenwechsel

8

Das gestreckte Bein zur Gegenhand schwingen.
Dann Seitenwechsel



7

Die Füße so breit wie möglich mit gestreckten Beinen aufstellen und die Hüfte beugen.

Fotos: Jochen Schwinghammer Zeichnungen: Prof. Dr. Klaus Wiemann © PD Dr. Andreas Klee 4.5.2020