



## Trainingsplan



# bvaeb 1. Symposium Arbeitsplatz Kindergarten

gültig vom 15.03.2024 bis 15.09.2024

Übungssammlung Dehnung

## Beinbeuger & Wadendehnung



Vierfüßlerstand, Hände setzen vor dem Kopf auf. Rücken ist lang, Kopf und HWS sind in WS-Verlängerung. Gesäß zur Decke schieben und Knie vom Boden lösen bis Arme und Oberkörper eine Linie bilden. Brustbein zieht zum Boden, Beine werden gestreckt und Fersen zum Boden gedrückt. Position einige Sekunden halten.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Beinstrecker-Dehnung in SL



SL, unteren Arm lang ausstrecken, Kopf auf den Arm legen, damit Kopf und HWS in Verlängerung der WS sind. Obere Hand wird in Brusthöhe vor dem Körper aufstützt. Unteres Bein ist gestreckt, oberes Bein liegt angewinkelt vor dem Körper. Vorderes Bein vom Boden lösen und Ferse zum Gesäß ziehen. Rechte Hand umfasst das Sprunggelenk und zieht den Fuß so weit wie möglich zum Gesäß. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Beinbeuger-Dehnung in RL



RL, Beine lang ausstrecken. Rechtes Knie wird zum Oberkörper herangezogen, beide Hände umfassen Rückseite des Oberschenkels. Knie strecken und Unterschenkel zur Decke drücken, Fußspitze zur Nase ziehen. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Brustmuskel-Dehnung



Vierfüßlerstand, Handgelenke befinden sich unterhalb der Schulter, Knie unterhalb der Hüfte. Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Hände lösen sich nacheinander vom Boden, Arme strecken sich lang nach vorn. Brustkorb zieht zum Boden und die Stirn wird abgelegt.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Dehnung der diagonalen Kette



RL, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Piriformis & Gesäßdehnung in RL



RL, Füße sind aufgestellt und die Knie angewinkelt. Linken Fuß vom Boden lösen und auf das rechte Knie legen. Kopf und Schultern lösen sich vom Boden, rechte Hand umfasst das linke Sprunggelenk und fixiert den Fuß am rechten Knie. Linke Hand drückt das linke Knie aktiv vom Körper weg. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								

## Rücken & Gesäßdehnung in RL



RL, Arme liegen locker neben dem Körper, Füße sind aufgesetzt und Knie angewinkelt. Dann werden die Knie zum Oberkörper gezogen und mit den Händen umfasst.

<b>Datum</b>								
<b>Sätze</b>	2-3x/S							
<b>Atemzüge</b>	8-10/S							
<b>Pause</b>								