

## Dehnprogramm

Dehnen ist ein wichtiger Bestandteil des Turntraining. Leider kommen die Dehnübungen in den Turnstunden auf Grund der knappen Zeit oft zu kurz – daher ist es die ideale Gelegenheit, zu Hause genügend Zeit ins Dehnen zu investieren. Außerdem braucht ihr dafür gar nicht viel Platz. Idealerweise dehnt ihr jeden Tag, nur durch regelmäßige Wiederholungen, werden Erfolge sichtbar ;)

**Ein paar wichtige Punkte vorab:** Schau, dass dein Körper immer gespannt ist – die Beine sollten stets gestreckt sein (das ist viel wichtiger als die Tatsache, wie weit du in die Dehnung kommst!).

Damit du weißt, wie sich ein gerade Rücken „anfühlt“ kannst du dich vorab mit ausgestreckten Beinen und dem Rücken zur Wand setzen – streck deine Arme nach oben und achte darauf, dass dein gesamter Rücken die Wand berührt. Erinnere dich immer an diesen geraden Rücken, wenn du deine Denkübungen machst ;)

**Halt jede (Halte-)Dehnposition für mind. 30 Sekunden!**

Jetzt schnapp dir eine Matte oder ein Handtuch und leg los – viel Spaß ☺

### Übung 1:

Stell dich mit hüftbreiten Beinen gerade hin, dann strecke deine Arme nach oben, schau, dass dein Rücken gerade ist und beuge dich dann mit geraden Rücken nach vorne/unten -> deine Ohren müssen immer zwischen deinen Armen sein – du musst bei der Dehnübung nicht weit nach unten kommen, aber achte auf den geraden Rücken. Kontrolliere, ob deine Beine gestreckt sind.



### Übung 2:



Stell dich wieder gerade und hüftbreit hin, streck deine Arme nach oben und beug dich dann soweit wie möglich nach unten. Im Idealfall berühren deine Fingerspitzen oder Handflächen den Boden vor deinen Füßen. Das wichtigste sind aber die gestreckten Beine – greif also nur so weit nach unten, dass deine Beine gestreckt bleiben – wenn du noch nicht so gut gedeckt bist sind deine Hände in der Luft, das ist kein Problem. Halte an deiner tiefsten Position für ein paar Sekunden und wandere dann mit deinen Fingerspitzen/Händen von links nach rechts und wieder zurück. Wiederhole diesen Vorgang ein paar Mal.

## Übung 3:



Wiederhole nun zuerst die 1. Übung und dann die 2. Übung aber mit jeweils leicht gegrätschten Beinen. Wenn du nach unten greifst (Übung 2), achte darauf, dass deine Hände zwischen deine Füße greifen (stell dir eine Linie zwischen deinen Füßen vor, auf die du greifst). Sollte dir das leicht fallen, kannst du auch deine Unterarme am Boden ablegen.



## Übung 4:

Setz dich nun auf den Boden und strecke die Beine gerade nach vorne aus (Langsitz). Strecke nun deine Arme nach oben und kontrolliere, ob dein Rücken gerade und deine Beine gestreckt sind.



## Übung 4a:

Strecke deine Zehenspitze fest, halte diese Position kurz und ziehe dann die Zehenspitzen zu dir heran – wiederhole diesen Vorgang mind. 10 Mal.

## Übung 4b:

Lass nun deine Füße/Zehen gestreckt und dehne mit geradem Oberkörper nach vorne (Ohren bleiben zwischen den Armen!) nach 30 Sekunden halten, klappe deinen Oberkörper ab und du versuchst deine Fersen zu greifen. Aber nur, wenn deine Beine dabei gestreckt bleiben können. Sollte sich das nicht ausdehnen, greife auf deine Unterschenkel. Leg dich dann soweit über deine Beine drüber, dass du in deine dir mögliche, tiefste mögliche Position kommst. Dort angelangt ziehst du deine Zehenspitzen zu dir an (es sollte nun etwas stärker dehnen).



Halt diese Position für ein paar Sekunden und strecke dann wieder die Zehen. Versuche nun ein Stückchen weiter als vorher runter zu kommen und zieh an der tiefsten Stelle die Zehenspitzen wieder zu dir heran. Wiederhole diesen Vorgang ein paar Mal!

## Übung 5:



Setz dich in einen Grätschsitz und strecke deine Arme nach oben (gerader Rücken). Dehne mit geradem Rücken nach vorne, wie du es jetzt schon gewohnt bist (Ohren zwischen den Armen) – halte diese Position einige Sekunden bevor du mit deinem Oberkörper abklappst. Greif dazu mit den Händen zum Boden und versuche mit den Händen immer weiter nach vorne zu wandern, so dass der Oberkörper immer weiter zum Boden kommt. Achte wieder darauf, dass deine Knie gestreckt bleiben! Außerdem

sollten deine kleinen Zehen zum Boden ziehen und auf gar keine Fall deine großen! (Beine sollen also nicht nach vorne kippen).

## Übung 6:

Bleib im Grätschsitz, strecke deine Arme wieder nach oben und dreh dich mit deinem ganzen Oberkörper zum rechten Bein. Lege deinen Oberkörper nun über oder am Bein ab und greife mit deinen Händen nach Möglichkeit zu den Fersen (wichtig: Beine bleiben gestreckt). Halte die tiefste Position und wiederhole dann den Vorgang auf der anderen Seite.



## Übung 7:



Setz dich in einen Langsitz, achte wieder darauf, dass dein Rücken gerade ist. Dann winkelst du dein rechtes Bein ab und stellst es abgebogen neben dein linkes, ausgestrecktes Bein. Hebe dann deinen linken Arm nach oben und greife mit dem linken Arm über dein rechtes Bein, um deinen Rücken nach hinten zu verdrehen. Der Blick geht über deine rechte Schulter.

Bei jedem Ausatmen versuchst du dich ein bisschen weiter nach hinten zu drehen.

Wiederhole dann den Vorgang mit der anderen Seite (linkes Bein ist aufgestellt, rechter Arm greift über das linke Bein, Blick geht über die linke Schulter).

## Übung 8:

Setz dich auf deine Fersen oder in den Schneidersitz. Strecke deinen rechten Arm nach oben und Winkel ihn hinter deinem Kopf ab – die Fingerspitzen zeigen nun nach unten. Drücke erst mit der rechten Hand auf den Ellbogen des linken Arm, um die Dehnung zu verstärken.

Nachdem du die Position ein paar Sekunden gehalten hast, kannst du versuchen, dass sich deine Hände hinter dem Rücken berühren. Biege dazu deinen linken Arm ab und greife von unten nach oben zu deiner rechten Hand.



Wiederhole den ganzen Vorgang mit der anderen Seite (linker Arm oben).

## Übung 9:



Setz dich gerade in den Schneidersitz hin, so dass sich aber deine Fußsohlen berühren. Deine Fersen sollten möglichst nahe an deinen Körper herangezogen werden. Dann schaust du, dass deine Knie möglichst weit in Richtung Boden kommen. Halte dazu deine Füße mit deinen Händen und drück mit deinen Ellbogen von oben auf deine Knie, dadurch kannst du die Dehnung verstärken.

Wenn du schon so gedeckt bist, dass deine Knie, ohne nachzuhelfen am Boden aufliegen, versuche, dich mit

deinem Oberkörper nach vorne zu liegen. Dein Hintern sollte dabei aber nicht vom Boden abheben!

Halte deine Position für einige Sekunden und locker dann deine Beine aus – wiederhole dann die Dehnübung nochmals.

## Übung 10:

Setz dich nun wieder in den Langsitz auf den Boden. Strecke deine Arme nach hinten und lege die Handflächen am Boden ab. Die Arme sind dabei durchgestreckt. Dann wanderst du mit deinen Handflächen so weit nach hinten, dass du eine Dehnung in den Schultern bemerkst. Halte diese Position an dem tiefsten Punkt, der für dich möglich ist.



😊😊😊😊 Viel Spaß beim Dehnen und so oft wie möglich wiederholen 😊😊😊😊