

Beweglichkeitstraining Skisprung – D/C Kader 2012



Gastrocnemius – kurzer Wadenmuskel

Ferse am Boden;



Soleus – langer Wadenmuskel

Bein gestreckt;
Ferse am Boden;



Adduktor – Oberschenkel Innenseite

Bein gestreckt;
Zehen ziehen;
Rücken lang und gerade;



Gluteus Maximus – Gesäßmuskel

Langer Arm an das Knie;
Blick und Schulter zurück;



Adduktor – Oberschenkel Innenseite

Mit langem Arm und langem Rücken –
langsam zurück ziehen;
Beine maximal Breit ausstellen;



Gluteus Maximus – Gesäßmuskel

Knie in Blickrichtung;
Rücken lang und gerade;
Brust/ Bauchnabel zieht nach vorn;



Tibialis – Schienbeinmuskel

Auf den Fersen nach hinten absitzen;
Zehen gerade nach hinten;



Rücken Beweglichkeit

Die Knie links und rechts neben dem Kopf
ablegen;



Gesamte Hintere Muskelschlinge

Beine gestreckt; Zehen ziehen;
Rücken lang und gerade;



Quadriceps femoris – Oberschenkelmuskel

Beine anwinkeln;
Arm an Knie fassen;



Iliopsoas – Skelettmuskel

Hüfte zieht nach vorn;
Rücken gerade und lang;
hinteres Bein anziehen;



Obliquus externus abdominis – Bauchmuskel

Maximale Rundung bilden;
Außenseite dehnen;



Ischiokrurale Muskulatur – Oberschenkel Rückseite

Beide Beine Strecken;
Fußzehen anziehen;