



# DEHNÜBUNGEN FÜR EINE ZWECKMÄßIGE ANFAHRTSPOSITION

D/C-Kader Skisprung | 2014

1



- großer Ausfallschritt
- Ellbogen Richtung Boden
- zwischen 3-5 sec halten



- Hand Richtung Decke strecken
- zwischen 3-5 sec halten, Seite wechseln, Übung wiederholen

# 2



- zuerst mit einem Bein hinknien und nach hinten dehnen,
- dann das Knie frei mit eigener Kraft halten und dehnen
- zwischen 3-5 sec halten

# 3



- große Grätsche, am Mattenrand halten und nach vorne ziehen
- zwischen 3-5 sec halten



- dann nach hinten rollen und Knie Richtung Ohren
- zwischen 3-5 sec halten

# 4



- Arme seitlich ausstrecken, Schultern berühren die Matte
- Knie im Wechsel links und rechts ablegen
- pro Seite 5 sec halten, mehrmals wiederholen



- Steigerung: Arm zieht Knie leicht nach oben und drückt Richtung Boden
- Gegenüberliegender Arm bleibt gestreckt und die Schulter berührt die Matte
- pro Seite 5 sec halten, mehrmals wiederholen

# 5



- Hinterer Fuß gestreckt, vorderer Fuß angewinkelt und das Knie nach vorne bringen
- Mit dem Gesäß nach hinten absitzen
- Rücken lang und - wenn möglich - nach vorne ablegen
- Höherer Schwierigkeitsgrad: Knie weiter nach vorne
- pro Seite 10 sec halten, mehrmals wiederholen