Arbeitsblatt: Dehnmethoden

Ihr wurdet in Gruppen eingeteilt: Jede Gruppe setzt sich mit Dehnübungen für eine der vier Krafttests auseinander.

Aufgabe 1: Überlegt euch zunächst, welche Muskeln bei den Krafttests primär beansprucht werden, damit ihr daraufhin passende Dehnübungen aufstellen könnt. Die zwei Abbildungen 1 und 2 können euch dabei helfen.

Muskelgruppen:

Aufgabe 2: Recherchiert und überlegt euch mindestens vier Dehnübungen, welche die Muskelgruppen ansprechen und sowohl dynamisch als auch statisch durchführbar sind.

Beschreibt eure Dehnübung und gebt an, welche Muskeln bei der jeweiligen Dehnübung gedehnt werden.

Übung	Beschreibung	Muskeln
1:		
2:		
3:		
4:		

Arbeitsblatt: Dehnmethoden

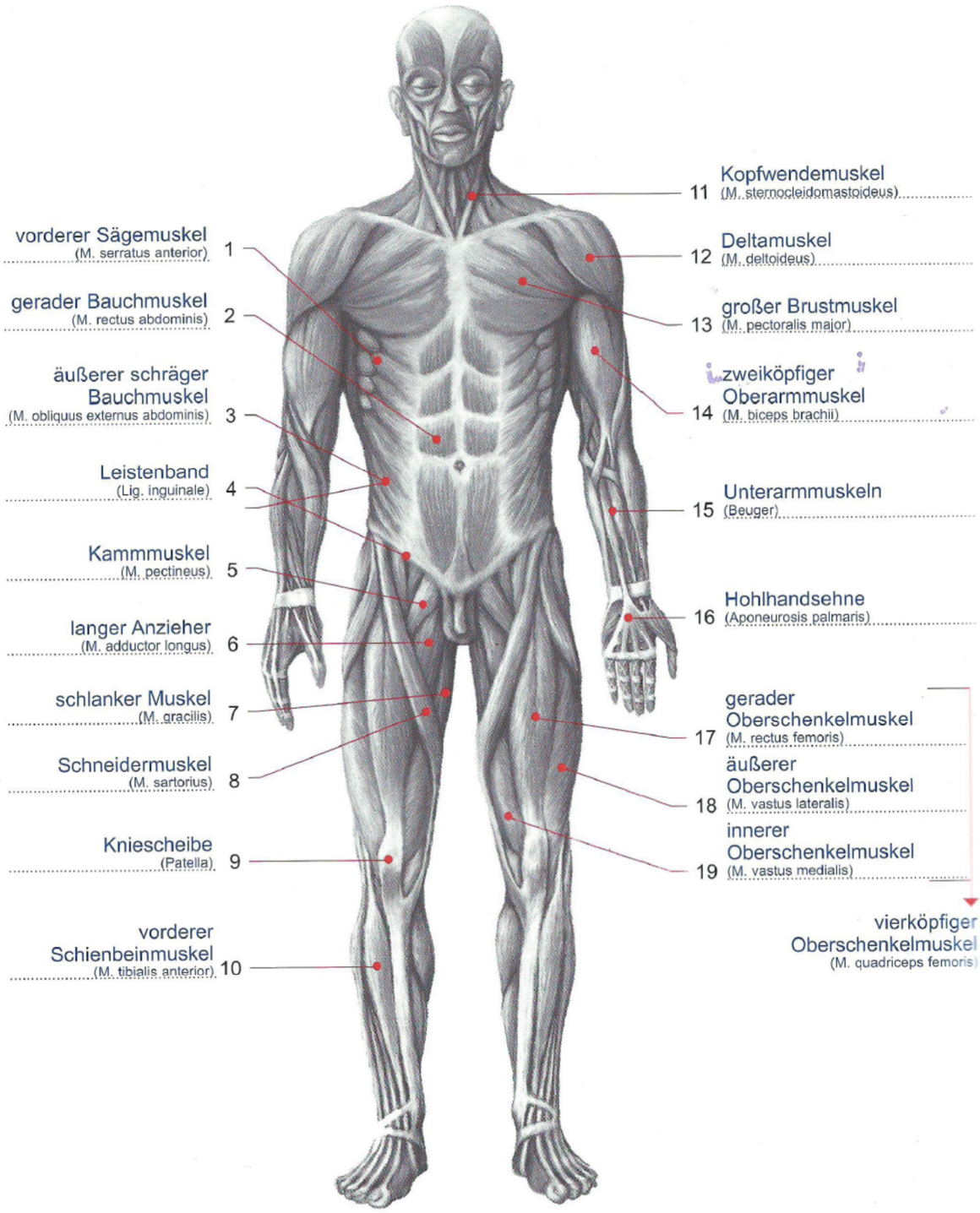

Abbildung 1: Übersicht der Muskelgruppen vorne, Quelle: (Trebsdorf 2009)

Arbeitsblatt: Dehnmethoden

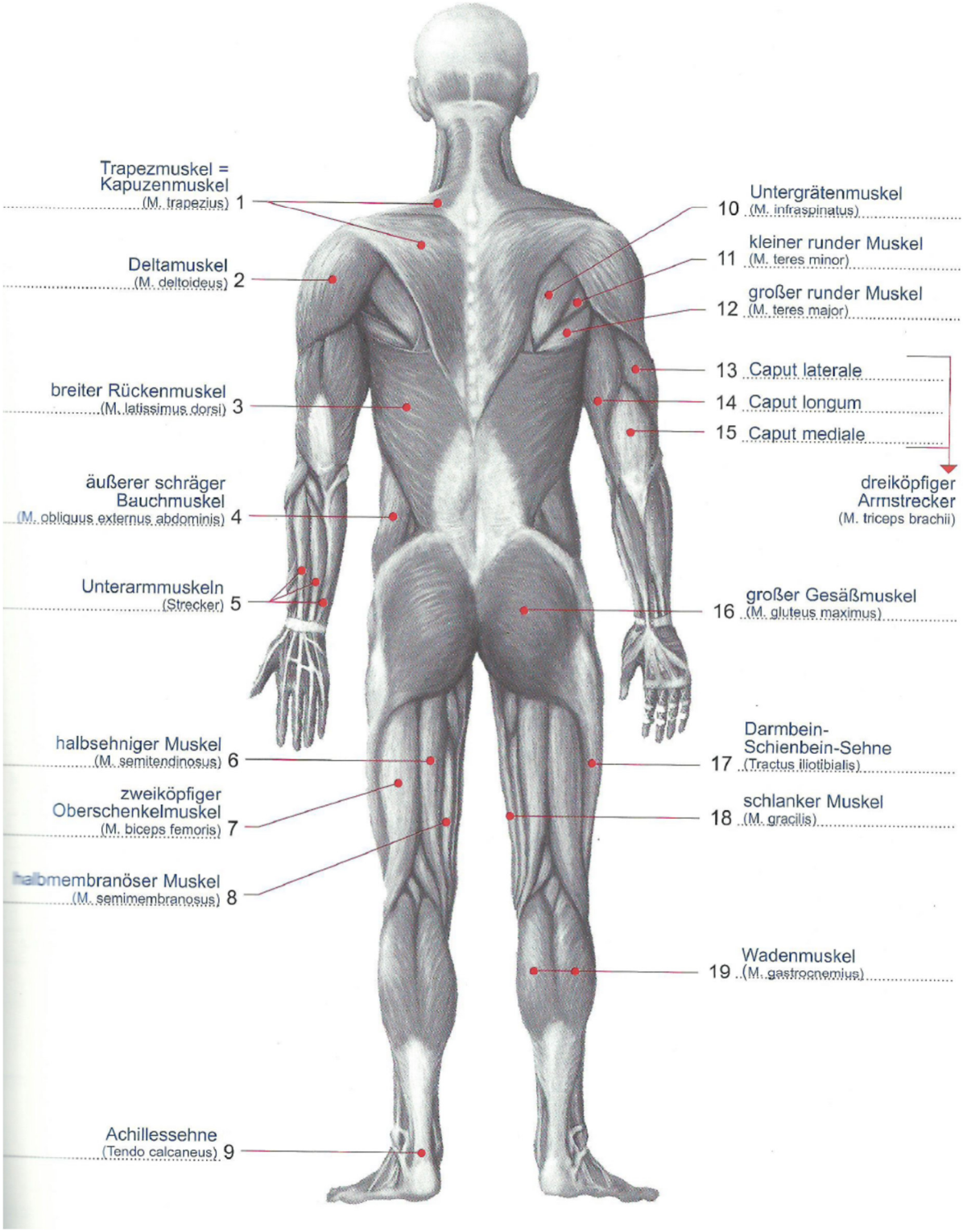

Abbildung 2: Übersicht der Muskelgruppen hinten; Quelle: (Trebsdorf 2009)