



Bodenturnen

Rad / Radschlag

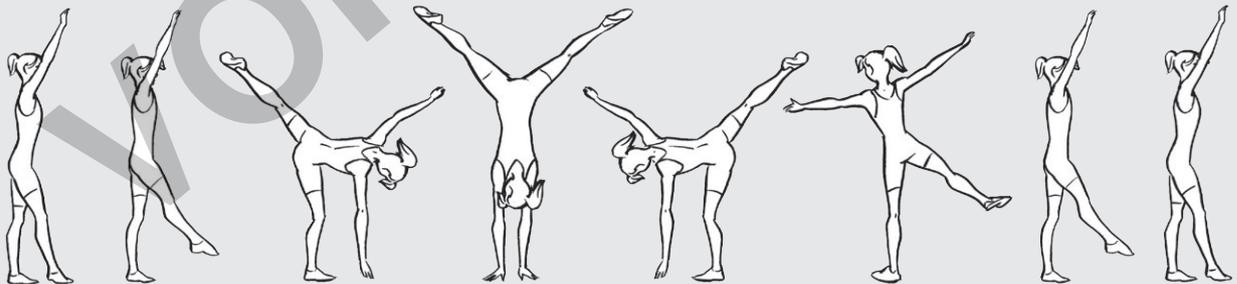
Ziel: Die Schüler erlernen die Technik des Radschlags.

Material: 2 Langbänke, 2 Kastendeckel, 2 Niedersprungmatten, 14 Turnmatten, 2 Softbälle, 1 Tennisball, 8 Bodenmarkierungen (aus Gummi), 1 Rolle Toilettenpapier, 8 DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–8

Theoretischer Hintergrund

Das Rad bzw. der Radschlag, auch Handstützüberschlag genannt, ist ein Basiselement beim Bodenturnen, kann aber unter anderem auch auf dem Schwebebalken geturnt werden. Es handelt sich um eine Scherbewegung, die aus dem Handstand durchgeführt wird. Das Rad kann mit oder ohne Anlauf geturnt werden.

Die folgende Technikbeschreibung ist so gestaltet, dass das Rad mit dem rechten Bein eingeleitet wird. Ausgangsposition ist eine leichte Schrittstellung, die Arme werden senkrecht nach oben gestreckt. Das rechte Bein holt Schwung und macht einen Ausfallschritt nach vorne. Der Rumpf wird nach vorne unten abgesenkt. Die Hände setzen nacheinander auf einer gedachten geraden Linie auf dem Boden auf (zuerst die rechte, dann die linke Hand). Gleichzeitig lösen sich die Füße vom Boden (zuerst der linke, dann der rechte Fuß). Parallel wird eine Vierteldrehung eingeleitet, sodass sich der Körper schließlich auf einer Achse mit der gedachten geraden Linie befindet, die Beine sind gegrätscht (gegrätschter Seithandstand). Die Hände lösen sich nacheinander wieder vom Boden (zuerst die rechte, dann die linke Hand), die Füße setzen nacheinander wieder auf dem Boden auf (zuerst der linke, dann der rechte Fuß). Der Oberkörper wird wieder aufgerichtet, die Arme werden nach oben ausgestreckt.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers die Stationen der Methodischen Übungsreihe (siehe Erarbeitung Praxis) auf. Der Lehrer teilt die Klasse in 8 Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Die Stationen werden in einem Kreis der Reihe nach aufsteigend angeordnet. Zusätzlich kann jede Station mit der entsprechenden Stationsnummer gekennzeichnet werden (DIN-A4-Blätter mit den Zahlen 1–8).



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie



Der Lehrer turnt den Schülern ein Rad vor. Alternativ kann auch ein kurzes Video gezeigt werden. Die Schüler äußern sich hierzu. Nach einer weiteren Demonstration werden die einzelnen Phasen der Bewegungsausführung – ggf. auch mithilfe einer Bildfolge – im Detail besprochen (siehe Theoretischer Hintergrund). Wichtig ist, dass die Schüler erkennen, dass das Rad auf einer geraden Linie in einer Achse geturnt werden soll.

Anschließend wird die Hilfestellung besprochen. Die Schüler stellen zunächst Vermutungen an, wie eine geeignete Hilfestellung aussehen könnte. Dann demonstriert der Lehrer die Hilfestellung gemeinsam mit einem geübten Schüler. Der Schüler macht einen Ausfallschritt nach vorne und setzt beide Hände in einer geraden Linie auf dem Boden auf. Der Lehrer unterstützt den Schüler an der Hüfte. Sollte der Schüler das Rad bereits beherrschen, kann auch die komplette Bewegungsausführung mit Hilfestellung demonstriert werden. Wichtig ist, dass der Turnende bei der Bewegungsausführung stets begleitet wird, d. h. die Hilfestellung läuft mit. Der Turnende wird dabei an der Hüfte unterstützt.



2. Erarbeitung Praxis

Methodische Übungsreihe

Bevor die Schüler mit den Übungen beginnen, demonstriert der Lehrer zunächst alle Übungen, erklärt den Schülern die Ausführung und gibt Hinweise zur Hilfestellung.

Die Stationen werden der Reihe nach aufsteigend durchlaufen. Die Schüler entscheiden dabei selbst, wann sie zur nächsten Station wechseln. Sollten die Schüler bei einer Ausführung Schwierigkeiten haben, kehren sie zur vorherigen Station zurück.

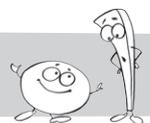
Die Schüler gehen paarweise zusammen und leisten sich gegenseitig Hilfestellung.

Der Lehrer beobachtet die Schüler und greift ggf. unterstützend oder korrigierend ein.

Hinweis: Die Bewegungsausführung wird hier jeweils mit dem rechten Bein beginnend beschrieben.

- **Station 1: Scherhandstand auf der Matte:** Die Schüler stehen im aufrechten Stand auf der Turnmatte. Sie holen mit dem rechten Bein Schwung und machen einen Ausfallschritt nach vorne. Gleichzeitig beugen sie den Rumpf nach vorne unten, setzen beide Hände auf der Matte auf und schwingen sich auf die Hände. Dabei lösen sie zunächst das linke, dann das rechte Bein in Form einer Scherbewegung vom Boden. Die Beine werden zunächst nur ein wenig angehoben. Die Schüler gehen nicht in die Senkrechte. Die Füße setzen nacheinander wieder auf dem Boden auf – zuerst der linke, dann der rechte Fuß. Die Schüler kommen zurück in den aufrechten Stand.

Je höher die Beine angehoben werden, desto anspruchsvoller ist die Übung. Hierfür wird eine Sicherheitsstellung benötigt.





Bodenturnen

Handstand und Handstandabrollen

Ziel: Die Schüler erlernen die Technik des Handstands und des Handstandabrollens.

Material: 1 Weichbodenmatte, 16 Turnmatten, 1 großer Kasten, 1 Kegel pro Schüler, 1–3 Hallenfußbälle (oder andere Bälle), 1 Münze, 8 DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–8

Theoretischer Hintergrund

Der **Handstand**, bei dem das ganze Körpergewicht allein auf den Händen lastet, ist eine Grundposition beim Turnen – sowohl beim Bodenturnen als auch beim Geräteturnen.

Die folgende Technikbeschreibung ist so gestaltet, dass der Handstand mit dem linken Bein als Schwungbein geturnt wird.

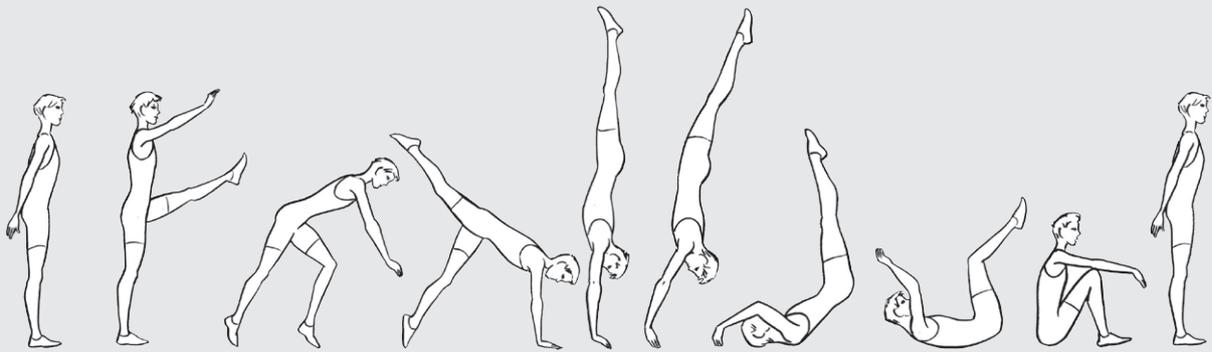
Ausgangsposition ist der aufrechte Stand, die Arme hängen seitlich am Körper nach unten. Das linke Bein holt Schwung und macht einen kleinen Ausfallschritt nach vorne. Gleichzeitig werden die Arme nach oben genommen. Der Rumpf wird nach vorne unten abgesenkt. Die Hände werden etwa in Schulterbreite parallel weit vorne auf den Boden aufgesetzt. Gleichzeitig geht das rechte Bein nach oben. Dann drückt sich das linke Bein vom Boden ab. Die Beine werden in der Luft geschlossen. Die Arme sind durchgestreckt und befinden sich in direkter Linie unterhalb des Körpers, das ganze Körpergewicht lastet auf den Händen. Die durchgestreckten Beine verlängern die Körperachse nach oben. Der gesamte Körper ist angespannt. Der Blick ist nach unten gerichtet. Zum Verlassen der Position werden die Beine nacheinander in einer Scherbewegung wieder nach unten geführt. Die Hände lösen sich vom Boden, der Rumpf wird aufgerichtet. Der Körper wird wieder in die aufrechte Ausgangsposition gebracht.



Das **Handstandabrollen** geht einen Schritt weiter: Die Arme werden in der Handstandposition gebeugt, das Kinn wird – wie bei der Rolle vorwärts – Richtung Brust gezogen, um die Rollbewegung einzuleiten. Die Hüfte wird gebeugt, die Beine werden beim Abrollen angehockt. Die Füße setzen flach auf dem Boden auf, die Beine werden ohne Aufstützen der Hände gestreckt, der Körper wird wieder in die aufrechte Ausgangsposition gebracht.



Voraussetzung für das Handstandabrollen ist, dass die Schüler neben dem Handstand auch die Rolle vorwärts¹ beherrschen.

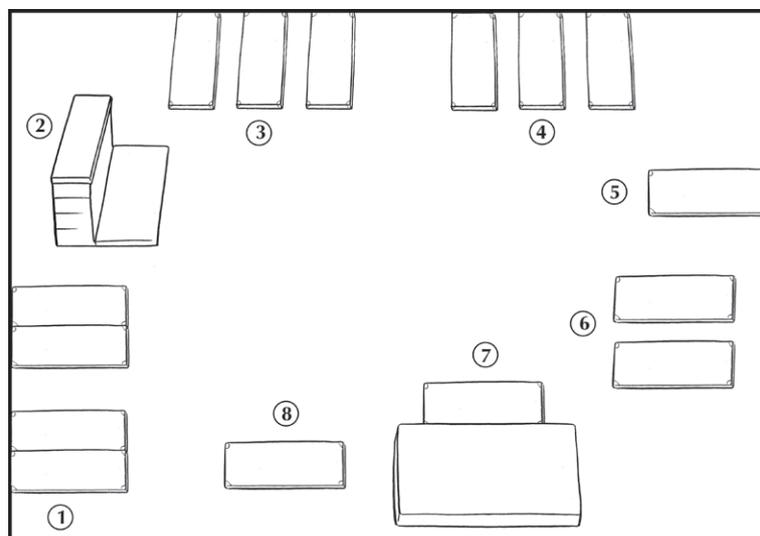


Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers die Stationen der Methodischen Übungsreihe (siehe Erarbeitung Praxis) auf. Der Lehrer teilt die Klasse in 8 Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Die Stationen werden in einem Kreis der Reihe nach aufsteigend angeordnet. Zusätzlich kann jede Station mit der entsprechenden Stationsnummer gekennzeichnet werden (DIN-A4-Blätter mit den Zahlen 1–8).

- Station 1: 4 Turnmatten, jeweils 2 direkt nebeneinander, eine Querseite liegt jeweils an der Hallenwand an
- Station 2: 1 großer Kasten, davor 1 Turnmatte
- Station 3: 3 Turnmatten in einem Abstand von ca. 1 m nebeneinander, eine Querseite liegt jeweils an der Hallenwand an
- Station 4: 3 Turnmatten in einem Abstand von ca. 1 m nebeneinander, eine Querseite liegt jeweils an der Hallenwand an
- Station 5: 1 Turnmatte, eine Querseite liegt an der Hallenwand an
- Station 6: 2 Turnmatten in einem Abstand von ca. 1 m nebeneinander
- Station 7: 1 Weichbodenmatte, davor 1 Turnmatte
- Station 8: 1 Turnmatte





Barren

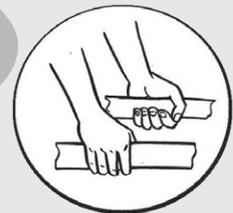
Stützschnngen

Ziel: Die Schüler sammeln grundlegende Bewegungserfahrungen am Turngerät Barren und durchlaufen eine einfache methodische Übungsreihe zum Stützschnngen.

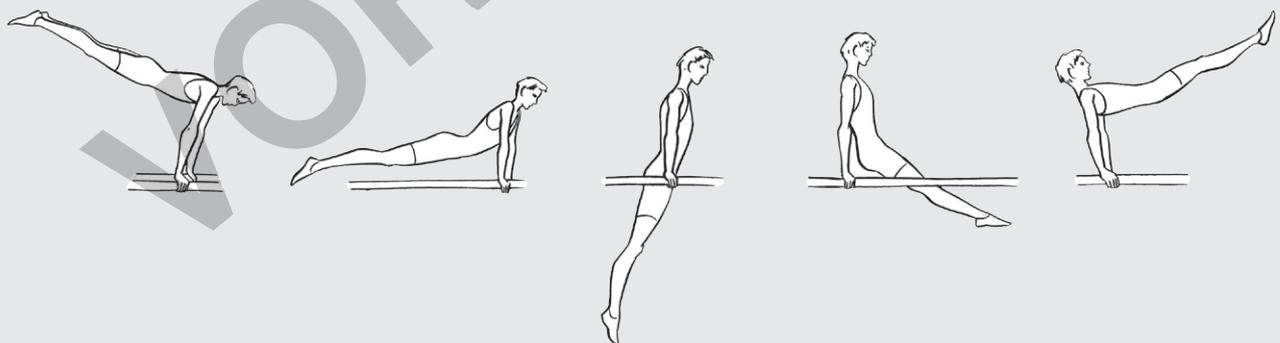
Material: 2 Barren, 2 Niedersprungmatten (alternativ 6 Turnmatten), ca. 10 Turnmatten, 4 kleine Kästen, 2 Seile, 2 DIN-A5-Blätter, unterschiedliche „Massagegeräte“ (z. B. Schwimnudeln, gefüllte Plastikflaschen, verschiedene Bälle)

Theoretischer Hintergrund

Ausgangsposition für das Stützschnngen ist der Stütz zwischen den beiden Holmen. Die Hände greifen die Holme im Speichgriff (die Handrücken zeigen nach außen, die Daumen nach innen). Die Arme sind gestreckt, die Beine sind geschlossen. Der Körper bleibt während des Vor- und Zurückschnngens bis in die Fußspitzen gestreckt. Die Arme bleiben senkrecht auf den Holmen. Die Bewegung kommt aus den Schultern (hier liegt die Drehachse!). Gleichzeitig wird die Hüfte beim Vorschwnng leicht angewinkelt. Die Bewegung wird auf Schulterhöhe abgebremst, im Umkehrpunkt folgt eine leichte Streckbewegung. Beim Rückschnng schwingen die Beine ebenfalls wieder bis auf Schulterhöhe durch.



Stets auf ausreichend Körperspannung achten.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

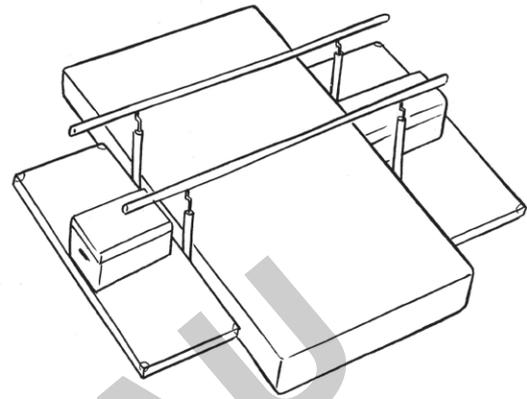
Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers 2 Barren nebeneinander auf. Die Höhe der Barrenholme und die Breite der Holmengasse können je nach Körpergröße der Schüler an den beiden Stationen unterschiedlich eingestellt werden.



Höhe der Barrenholme: Für Anfänger sollten die Holme etwa brusthoch sein.
Breite der Holmengasse: Als optimaler Abstand gilt eine Unterarmlänge, vom Ellbogen bis zur Spitze der ausgestreckten Hand. Die Schüler sollten ihre Schultern noch auf die Holme legen können.¹



Unter jeden Barren wird eine Niedersprungmatte gelegt (alternativ können auch 3 Turnmatten verwendet werden). An den beiden Enden des Barrens liegt jeweils eine Turnmatte. Auf den beiden Turnmatten steht jeweils ein kleiner Kasten.



2. Allgemeines Aufwärmen

Hochwasser



Die Schüler bewegen sich zur Musik frei in der Halle. Sie dürfen jedoch nur auf den Markierungslinien des Hallenbodens laufen. Begegnen sich 2 Schüler auf einer Linie, müssen sie ihre Laufrichtung ändern. Der Lehrer stoppt in unregelmäßigen Abständen die Musik. Ist die Musik aus, kommt das Hochwasser. Die Schüler dürfen dann den Hallenboden nicht mehr berühren. Sie müssen sich möglichst schnell in Sicherheit bringen, indem sie sich z. B. an die Sprossenwände oder die Holme der aufgebauten Barren hängen. Der Schüler, der als letzter noch den Boden berührt, muss in der nächsten Runde eine Extraaufgabe ausführen (z. B. eine Runde um das Volleyballfeld laufen).

Es kann für jede Spielrunde neu vorgegeben werden, wie sich die Schüler auf den Linien bewegen müssen (z. B. im Hopselauf, Kniehebelauf, Anfersen, rückwärts laufen, auf allen Vieren laufen).



3. Dehnen

Da in dieser Unterrichtsstunde Muskelpartien des gesamten Körpers beansprucht werden, sollte ein umfassendes Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden. Der Schwerpunkt sollte dabei auf dem Schultergürtel, dem Rumpf, den Armen und den Händen liegen.

4. Spezielles Aufwärmen

Reißender Fluss



Die Klasse wird je nach Körpergröße in 2 Gruppen geteilt. Die Gruppen beziehen jeweils die ihrer Körpergröße entsprechende Barrenstation. Die Schüler einer Gruppe stellen sich an ihrer Station an einem Ende des Barrens in einer Reihe hintereinander auf.

Der Lehrer stellt nun verschiedene Bewegungsaufgaben, wie die Schüler den reißenden Fluss (= Niedersprungmatte) überqueren müssen. Ziel ist es, den kleinen Kasten am anderen Ende des Barrens zu erreichen, ohne dabei den Boden zu berühren.

Die Schüler führen die Bewegungsaufgaben nacheinander aus. Gestartet wird jeweils auf dem kleinen Kasten. Hat ein Schüler die Aufgabe beendet und den Barren erfolgreich überwunden, stellt er sich wieder bei seiner Gruppe hinten an.

Es werden folgende Bewegungsaufgaben durchgeführt:

¹ Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Grundlagen (ISBN: 978-3-403-07816-6), Handhabung von Sportgeräten, Barren, S. 11 f.



Barren

Kür mit Abgang (Kehre)

Für diese Unterrichtsstunde ist das sichere Stüttschwingen am Barren Voraussetzung (siehe S. 12 ff.). Je nach Leistungsstand der Klasse kann diese Unterrichtsstunde auch auf 2 Doppelstunden ausgeweitet werden.

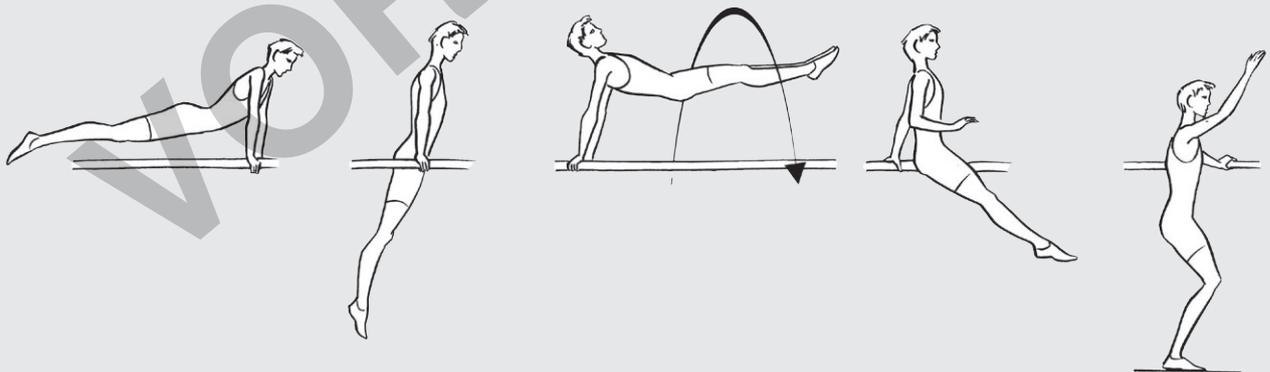


Ziel: Die Schüler erlernen schrittweise die Kehre als Abgang am Turngerät Barren und studieren eine kleine Kür ein, die sie abschließend vorführen.

Material: 2 Barren, 2 Niedersprungmatten (alternativ 6 Turnmatten), 4 Turnmatten, 4 kleine Kästen, 2 Kastendeckel, 2 Seile

Theoretischer Hintergrund

Die folgende Technikbeschreibung ist so gestaltet, dass der Abgang auf der rechten Seite erfolgt. Die Ausgangsposition für die Kehre ist das Stüttschwingen. Die Kehre wird mit einem Vorschwing mit komplett gestrecktem Körper bis über die Holme eingeleitet. Die linke Hand drückt sich kraftvoll vom linken Holm ab, der gestreckte Körper wird über den rechten Holm gebracht. Der rechte Arm hat zunächst stützende Funktion. Die rechte Hand löst sich vom rechten Holm, sobald der Körper über den rechten Holm schwingt. Ist der Holm überquert, greift die linke Hand den rechten Holm, um den Körper beim Zurückschwingen zu stabilisieren. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen im Außenquerstand seitlings. Die linke Hand bleibt am rechten Holm, der rechte Arm dient als Gleichgewichtshilfe.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

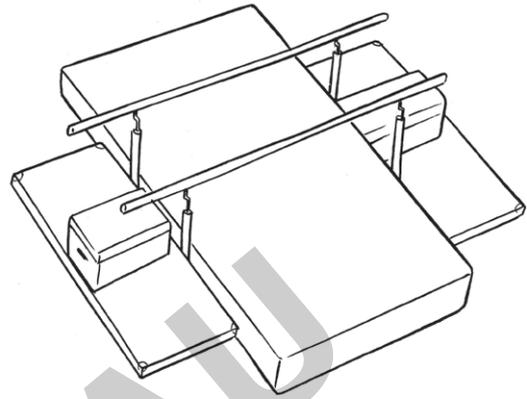
Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers 2 Barren nebeneinander auf. Die Höhe der Barrenholme und die Breite der Holmengasse können je nach Körpergröße der Schüler an den beiden Stationen unterschiedlich eingestellt werden.



Höhe der Barrenholme: Für Anfänger sollten die Holme etwa brusthoch sein.
Breite der Holmengasse: Als optimaler Abstand gilt eine Unterarmlänge, vom Ellbogen bis zur Spitze der ausgestreckten Hand. Die Schüler sollten ihre Schultern noch auf die Holme legen können.¹



Unter jeden Barren wird eine Niedersprungmatte gelegt (alternativ können auch 3 Turnmatten verwendet werden). An den beiden Enden des Barrens liegt jeweils eine Turnmatte. Auf den beiden Turnmatten steht jeweils ein kleiner Kasten (kann ggf. auch weggelassen werden).



2. Allgemeines Aufwärmen



Die Schüler laufen in einer Reihe hintereinander kreuz und quer durch die Halle. Der Lehrer oder ein Schüler läuft vornweg und macht verschiedene Bewegungsaufgaben vor (z. B. Hopslerlauf, Kniehebelauf, Anfersen, seitlicher Lauf, auf allen Vieren vorlings und rücklings). Die aufgebauten Barrenstationen können in die Laufwege mit einbezogen werden (z. B. durch die Holmengasse laufen, unter den Holmen hindurchkrabbeln).

3. Dehnen

Da in dieser Unterrichtsstunde Muskelpartien des gesamten Körpers beansprucht werden, sollte ein umfassendes Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden. Der Schwerpunkt sollte dabei auf dem Schultergürtel, dem Rumpf, den Armen und den Händen liegen.

4. Spezielles Aufwärmen

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Die Paare stellen sich an einer Längsseite der Halle nebeneinander auf. Zur Vorbereitung der in dieser Unterrichtsstunde beanspruchten Muskelpartien und für eine optimale Körperspannung werden verschiedene Körpermittelspannungsübungen durchgeführt. Der Lehrer macht die Übungen mit einem Schüler vor, die Paare machen die Übungen jeweils nach.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie



Der Lehrer oder ein leistungsstarker Schüler demonstriert die Kehre. Anschließend wird die Bewegungsausführung – ggf. auch mithilfe einer Bildfolge – im Detail besprochen (siehe Theoretischer Hintergrund). Auch die Hilfestellung wird ausführlich besprochen. Abschließend turnt der Lehrer oder ein leistungsstarker Schüler die Kehre erneut, 2 Schüler leisten Hilfestellung (Klammergriff am Oberarm).

¹ Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Grundlagen (ISBN: 978-3-403-07816-6), Handhabung von Sportgeräten, Barren, S. 11 f.



Kasten

Sprunghocke

Je nach Leistungsstand der Klasse sollte die Unterrichtseinheit auf 1–2 Doppelstunden ausgelegt werden. Wird die Unterrichtseinheit auf 2 Doppelstunden (180 Minuten) ausgedehnt, endet die erste Stunde mit Übung 4. In der zweiten Stunde werden dann alle Übungen (1–5) durchgeführt.



Ziel: Die Schüler erlernen schrittweise die Sprunghocke über den Querkasten.

Material: 4 große Kästen, 2 Reutherbretter, 4 Langbänke, 2 Niedersprungmatten, ca. 10 Turnmatten, 6 Bananenkisten (alternativ 6 Schaumstoffwürfel), 6 Medizinbälle, 8 Fahrradreifen, Klebeband

Theoretischer Hintergrund

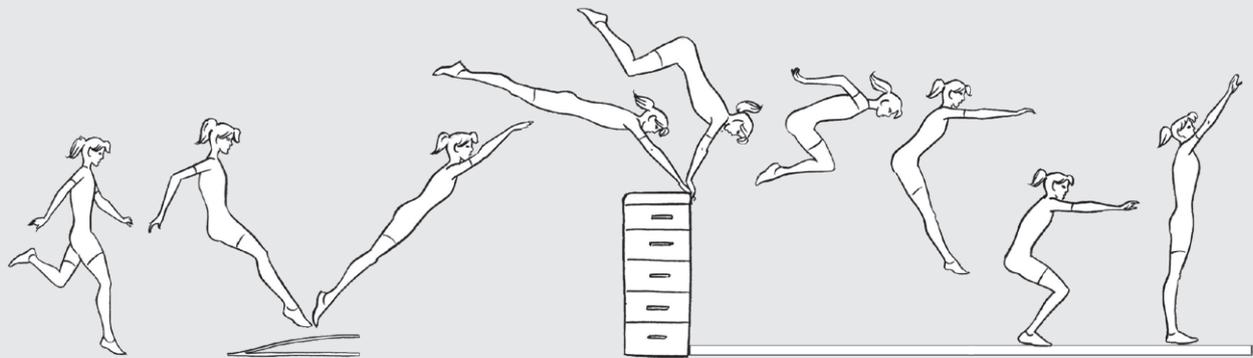
Der Anlauf ist ein Steigerungslauf bis zur optimalen Anlaufgeschwindigkeit (nicht zu langsam und nicht zu schnell). Mit dem letzten Schritt des Anlaufs wird einbeinig eingesprungen. In der Luft werden die Beine sofort geschlossen, sodass mit beiden Beinen auf dem Markierungspunkt des Reutherbretts schnellkräftig abgesprungen werden kann (Prellsprung). Die Beine sind dabei gestreckt.

Durch den kräftigen Absprung geht die Hüfte während der 1. Flugphase nach oben und der Körper erhält eine leichte Vorwärtsrotation. Die Arme werden nach vorne oben ausgestreckt.

Die gestreckten Arme stützen sich an der hinteren Längskante des Kastendeckels kurz ab (= Stützphase). Die Finger sind dabei gespreizt. Durch das kurze Abstützen wird eine Gegenrotation eingeleitet (Vorbereitung für die sichere Landung). Die Beine werden gebeugt und angehockt (= Hockposition).

Ist der Kasten überquert, öffnet sich der Körper in der 2. Flugphase wieder. Die Beine werden wieder gestreckt, die Arme werden nach vorne oben genommen.

Die Landung erfolgt auf beiden Beinen. Das Gewicht des Körpers wird durch das Beugen der Knie abgefedert. Die Arme dienen als Gleichgewichtshilfe. Nach maximal einem Ausfallschritt sollte die sichere Landung durch kurzes Verweilen im Stand demonstriert werden. Die Arme werden hierbei wieder nach oben gestreckt.



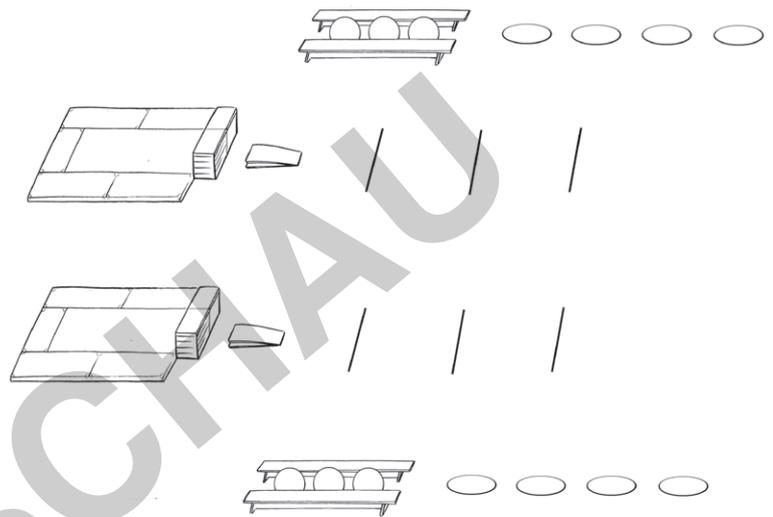


Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers 2 Sprunganlagen parallel nebeneinander auf. Zwischen den beiden Sprunganlagen sollte ca. 2–4 m Abstand sein, vor den Sprunganlagen sollte genügend Platz für den Anlauf sein (ca. 10–15 m). Als Landefläche dient jeweils eine Niedersprungmatte, die feste Seite zeigt nach oben. Um die Niedersprungmatte werden zusätzlich Turnmatten gelegt. Vor der Niedersprungmatte stehen 2 große Kästen (kurze Seite zueinander), vor den Kästen ist in einem Abstand von ca. 50 cm ein Reutherbrett. Neben dem Reutherbrett werden 3 Bananenkisten (bzw. 3 Schaumstoffwürfel) bereitgestellt. Vor der Sprunganlage werden 3 verschiedene Startpunkte (unterschiedliche Abstände zum Reutherbrett) mit Klebeband markiert.

In die Rücklaufwege sind weitere Hindernisse integriert: Jeweils 2 Langbänke bilden eine ca. 40 cm schmale Gasse. Zwischen den beiden Langbänken liegen 3 Medizinbälle. Nach den Langbänken werden 4 Fahrradreifen in einem Abstand von jeweils 50 cm in einer Reihe hintereinander ausgelegt.



Die Kästen können an den beiden Sprunganlagen unterschiedlich hoch sein, je nach Größe und Sprungkraft der Schüler.



2. Allgemeines Aufwärmen

Die Schüler laufen in einer Reihe hintereinander kreuz und quer durch die Halle. Der Lehrer oder ein Schüler läuft vornweg und macht verschiedene Bewegungsaufgaben vor (z. B. Hopslerlauf, Kniehebelauf, Anfersen, seitlicher Lauf, auf allen Vieren vorlings und rücklings). Die aufgebauten Geräte können in die Laufwege miteinbezogen werden (z. B. über die Langbänke laufen, in die Reifen hüpfen).

Alternativ bietet sich auch das Spiel „Hochwasser“ (siehe S. 13) an.



3. Dehnen

Da in dieser Unterrichtsstunde Muskelpartien des gesamten Körpers beansprucht werden, sollte ein umfassendes Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden

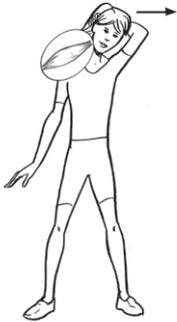
4. Spezielles Aufwärmen Jumpstyle

Um die Schüler optimal auf die schnellkräftigen Prellsprünge am Reutherbrett vorzubereiten, sollten zunächst zahlreiche kleine Reaktivsprünge durchgeführt werden (siehe Jumpstyle). Dabei werden die beanspruchten Muskelpartien vorgehärtet und die erwünschte Körperspannung wird erzeugt. Um diese Vorübung für die Schüler möglichst motivierend zu gestalten, wird zum Rhythmus der Musik gesprungen. Wer schafft es, bis zum Ende eines Liedes (ca. 3 Minuten) ohne Unterbrechung zu springen?



Dehnen, mobilisieren und kräftigen: Dehn- und Mobilisierungsprogramm

Dehnen 1



Kopf leicht zur Seite Richtung
Schulter ziehen

Dehnen 2



Kopf nach unten Richtung
Brust ziehen

Dehnen 3



Arm vor dem Ellbogen
Richtung Schulter ziehen

Dehnen 4



Eine Hand liegt zwischen den
Schulterblättern, mit der anderen
den Ellbogen hinter den Kopf
ziehen, Kopf bleibt gerade

Dehnen 5



Eine Hand ist an der Wand,
Schulterdrehung nach hinten

Dehnen 6



Arm schräg nach oben ziehen

Dehnen 7



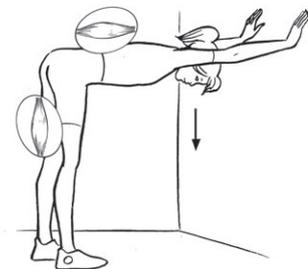
Arm ist gestreckt, Fingerspitzen
Richtung Körper ziehen

Dehnen 8



Arm ist gestreckt, Handaußenseite
Richtung Körper ziehen

Dehnen 9



Oberkörper nach vorne unten
beugen, Hände sind an der
Wand, Rücken ist gerade