








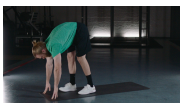




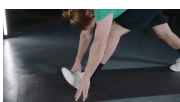




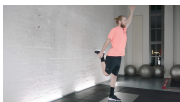




TITEL **Dynamisches Stretching**SPORTLER **Sönke Hachmann**EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Beinschwünge vorwärts rückwärts seitlich zur Wand, eine Hand abgestützt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Beinschwünge vorwärts rückwärts frontal zur Wand, beide Hände abgestützt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Adduktoren Stretch in weitem Stand, mit Seitverschiebung	3 mal	
1 Runde		Adduktoren Stretch in weitem Stand, dynamisch	3 mal	
1 Runde		Ausfallschritt vorwärts mit Rotation der Brustwirbelsäule, Arme seitlich	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Ausfallschritt vorwärts mit Kippen der Brustwirbelsäule, Arme über Kopf	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Dog down Dog up	3 mal	
1 Runde		Dog down Dog up Knie angewinkelt, alternierend	3 mal	
1 Runde		Dog down Dog up Füße übereinander, alternierend	3 mal	
1 Runde		Ischio Stretch Handwalk und Footwalk	3 mal	
1 Runde		Ischio stretch fortlaufend	3 mal	
1 Runde		Ischio Stretch Einbeinstand mit Toe Touch	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Standwaage frei	3 mal	R+L Seite
1 Runde		World Greatest Stretch	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Ischio Stretch in World-Greatest Stretch Position	3 mal	R+L Seite

TITEL **Dynamisches Stretching**SPORTLER **Sönke Hachmann**EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Sumo Stretch	3 mal	
1 Runde		Sumo Hocke mit Gewichtsverlagerung rechts und links	3 mal	
1 Runde		Sumo Stretch mit Oberkörperrotation, alternierend	3 mal	
1 Runde		Knee Hug	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Quadriceps Stretch im Einbeinstand	2 mal	R+L Seite
1 Runde		Piriformis Stretch mit seitlichem Ausfallschritt	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Piriformis Stretch im Einbeinstand, mit überschlagenem Bein	3 mal	R+L Seite