

Movement Prep

"World's Greatest"

Die perfekte Vorbereitungsübung beim Aufwärmen vor Training und Wettkampf

Schulterbreiter, aufrechter Stand

Linkes Knie aktiv zum Körper ziehen. Arme bleiben zunächst hängen, am höchsten möglichen Punkt mit den Händen ggf. noch ein Stück nachhelfen

Mit dem linken Bein langer Schritt nach vorne, Hände links und rechts vom linken Fuss aufsetzen. Becken absenken (leichtes Dehnungsgefühl rechter Oberschenkel und Hüftbereich).

Körper mit beiden Händen so weit wie möglich nach hinten schieben (im Idealfall wäre nun das vordere linke Bein gestreckt), Zehenspitzen (links) vom Boden lösen und aktiv nach oben ziehen (Dehnungsgefühl linkes Bein, gesamte Rückseite)

Position lösen, Gewicht wieder nach vorne auf den linken Fuss verlagern.

Linke Hand vom Boden lösen, linker Ellbogen von innen ans Sprunggelenk. Dabei liegt der Oberarm am Unterschenkel an. Um das linke Knie herum nach aussen schauen (Dehnungsgefühl links, Oberschenkel aussen und Gesäss, evtl. bis in die Flanke hoch)

Position lösen, linken Arm gestreckt seitlich nach aussen / oben heben, dabei immer in die linke Hand schauen und den Rumpf so weit wie möglich mitdrehen (Dehnungsgefühl quer über den Körper in die linke Seite)

Linke Hand wieder aussen aufsetzen, rechte Hand vom Boden lösen. Rechten Arm gestreckt seitlich nach aussen / oben heben, dabei immer in die rechte Hand schauen und den Rumpf so weit wie möglich mitdrehen (Dehnungsgefühl quer über den Körper in die rechte Seite)

Position lösen, aufrichten in den Stand

Übung seitenverkehrt durchführen!

Jede Seite 4-6 mal

Bei Platzproblemen den Auftaktschritt nach hinten ausführen, dann kann die Übung am Ort durchgeführt werden.