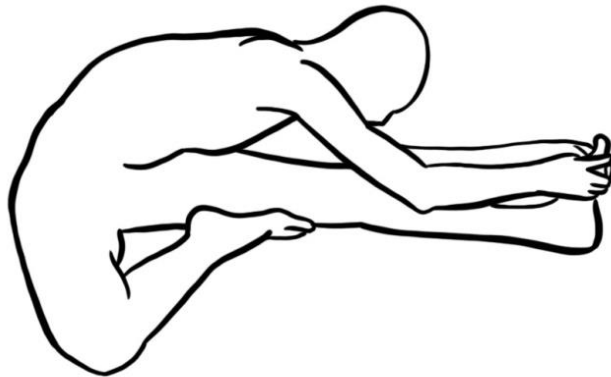


## Bouldern - gezielte Übungen / 1

### Beine dehnen

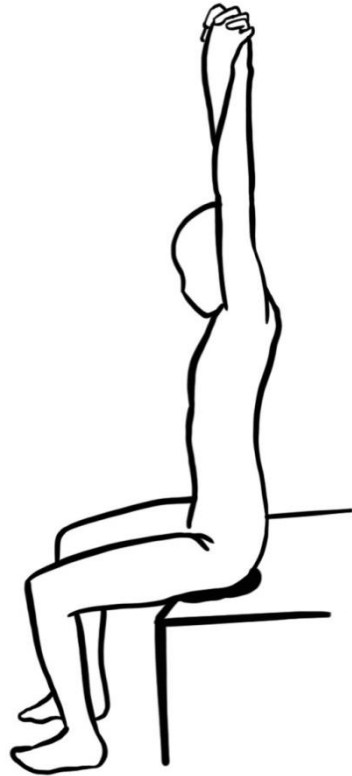


#### ÜBUNGSABLAUF

- Langsitz am Boden, Anwinkeln eines Beins, seitliches Aufklappen („Fliegen Flügel“), zur Verstärkung des Dehnreizes die Zehen des gestreckten Beines zum Körper ziehen, den Oberkörper über das gestreckte Bein legen und nach vorne zu den Zehenspitzen greifen/den Fuß umfassen
- Beinwechsel

## Bouldern - gezielte Übungen / 2

### Arme dehnen - 1

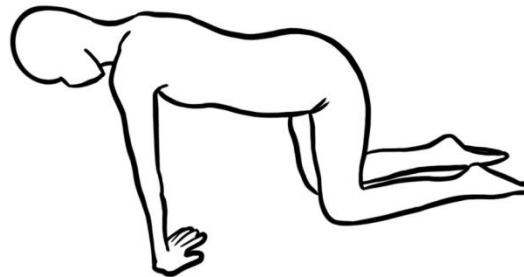
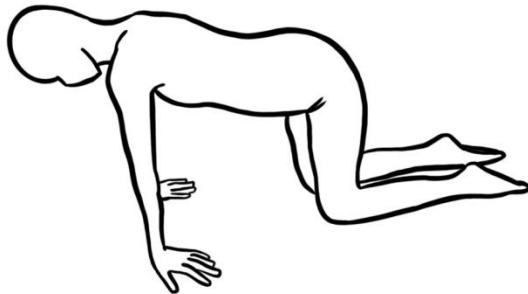


#### ÜBUNGSABLAUF

- Sitz auf einem Hocker/Pezziball, die Arme nach vorne strecken, die Arme überkreuzen sich auf Höhe der Handflächen, die Handflächen drehen nach außen und greifen ineinander
- die Hände mit gestreckten Armen über Kopf bringen

## Bouldern - gezielte Übungen / 3

### Arme dehnen - 2



#### ÜBUNGSABLAUF

- Bankstellung am Boden, die Handflächen stützen am Boden, die Ellbogen sind gestreckt und Drehen der Handflächen nach außen
- Drehen der Handflächen nach innen