
WS-Nr. – 234 Cool down Variationen & Stretching

Referent/in: Katja Willnauer-Merz

Ende gut, alles gut, sagt ein deutsches Sprichwort und genau das trifft auf das Ende einer Trainingsstunde zu. Doch wie gelingt das? Das Cool-Down soll die Herzfrequenz wieder in die Ausgangssituation bringen, die Trainingsstunden sinnvoll abrunden und ein Gefühl von Wohlbefinden hinterlassen. Das Stretching soll wirksam und spürbar sein. In diesem Workshop werdet ihr Impulse für einen gelungenen Stundenabschluss mit nach Hause nehmen.

Cool down Variante I

Im Stand

- Step touch/ double step touch/ side to side mit diversen Schulter- und Armbewegungen
- Gegrätschter march → wiegen, dazu Oberkörper Lateralflexion
- Breiter Squat → Mobilisation LWS und BWS
- Gehen auf der Stelle/ tief Atmen (Arme über den Kopf/ Halten und mit großem Armkreis nach hinten unten schieben)
- Oberkörper Rotation, Arme baumeln lassen
- Hüftschmaler Stand/ Arme Richtung Decke schieben und lang machen
- Einbeinstand/ mit dem anderen Knie eine liegende 8 schreiben/ Fußgelenke durchbewegen
- Brustbeinöffnung durch einen Schub der Arme in eine V Position weit über dem Kopf und großem Armkreis nach hinten unten

Cool down Variante II

Auf der Matte

In Bauchlage

- → Hände unter die Achseln und durch einen Handballenschub mit stabiler Mitte, den Oberkörper anheben und das Gesäß zu den Fersen schieben, Hände bleiben weit vorne
- Die Arme weit nach vorne schieben
- Gesäß und Oberkörper anheben → rund werden/ lang machen → wieder zurück schieben
- In der Länge nach vorne schieben → rund werden und rund nach hinten schieben
- In den 4- Füßler- Stand kommen
- Kniee schweben lassen und in die umgedrehte V- Position kommen
- Beine im Wechsel beugen/ strecken
- Oberkörper zwischen den Armen durchschieben und die Hüfte Hängen lassen

- Zurück in die umgedrehte V- Position kommen, beide Beine beugen und einen Fuß nach vorne setzen, das hintere Bein strecken und den Oberkörper ganz aufrichten
- → Seitenwechsel
- Zum Stand nach oben kommen

Auf der Matte

In Rückenlage

- Beine ausstrecken, Arme über dem Kopf in eine V Position schieben
- Beine im Wechsel weit nach vorne schieben (Schulter- Hüftabstand vergrößern)
- Füße anstellen, Hände auf die Kniescheibe, Knie zum Brustbein heranziehen und kreisen
- Knie schulterbreit öffnen und zur den Schultern ziehen, Ellbogen seitlich, re/ li wiegen
- Hände in Kniekehle, Beine zur Decke strecken, ausschütteln, Füße kreisen
- → in die Dehnung übergehen

Stretching (Post Stretch immer dynamisch, oder bewegt statisch)

In Rückenlage

- Dehnung des Gesäßmuskels mit dem „Knopf“ (dynamisch)
- Dehnung der Brustmuskulatur durch den „Herzöffner“ (bewegt statisch)
- Dehnung der Beinvorderseite in Seitlage, den Fuß des oberen Beines durch Beugen des Beines, Richtung Gesäß holen. Bauchdecke eingezogen halten (Corestabilität!) Gesäß kontrahieren (dynamisch)

Aus der Bauchlage

- → in den 4- Füßlerstand
- Gesäß zu den Fersen schieben, Arme vorne lassen → rund in den 4- Füßler kommen
- Rücken rund / lang
- In die umgedrehte V Position kommen, Fersen sinken lassen und die Beine im Wechsel beugen/ strecken (Dehnung der Waden)
- Den Rumpf nach vorne durch die Arme schieben, Hüfte sinken lassen, Länge im Brustbein halten, tief in den Bauch atmen (Dehnung der Bauchmuskulatur)
- In das umgedrehte V zurück schieben
- Ein Bein nach vorne zwischen die Hände stellen, auf diesem Oberschenkel mit den Händen abstützen und den Oberkörper ganz aufrichten (dynamisch) Dehnung des Hüftbeugers)
- Zurück in das umgedrehte V
- Knie sinken lassen und diese weit öffnen und in den „Frosch“ kommen (Dehnung der Adduktoren)
- In den Stand kommen

Im Sitzen

- Dehnung der Beinrückseite → Beine gestreckt, Rumpf aufgerichtet Richtung Füße schieben (dynamisch)
- Dehnung der Adduktoren → gegrätschte Position, Rumpf aufgerichtet nach vorne Richtung Boden schieben (dynamisch)
- Dehnung des Hüftbeugers und vorderer Beinmuskulatur durch das gedehnte Quadrat
- Nackenmuskulatur → Kopf re/li neigen, Hände in den Boden schieben, Ohr Richtung Decke schieben, Kinn zur Schulter (Bewegt statisch → jede Position 5 – 9 Sec. halten)

Im Stand

- Dehnung der Waden → ein Bein nach hinten stellen, Ferse in den Boden schieben (dynamisch)
- Dehnung der Oberschenkel Rückseite und Adduktoren durch den „Sumoring“ (dynamisch)
- Dehnung des Gesäßes durch Ablegen eines Fußes auf dem anderen Oberschenkel und schieben der Sitzbeinhöcker nach hinten (dynamisch)
- Dehnung der Beinvorderseite durch Rückführen eines Unterschenkels und Kontrahieren des Gesäßes (dynamisch)
- Dehnung der Brustmuskulatur durch das Schieben der über den Kopf gestreckten Arme nach hinten und in Etappen sinken/ schieben nach hinten (bewegt statisch)
- Dehnung der Nackenmuskulatur (wie im Sitzen, s.o.)

- Änderungen vorbehalten -

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung wünscht Dir Katja 😊

Kontakt

Katja Willnauer-Merz

STB/ DOSB Ausbilder Diplom, Referenten- und Ausbildungsteam

Mail Katja.Willnauer@googlemail.com

Mobil 0176- 555 122 98