

Beweglichkeitsübungen für Karate

1. Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Aufrechter Stand

Handfläche in Richtung Boden drücken

Kopf sanft in die entgegengesetzte Richtung

ziehen. 15 sec halten



2. Dehnung der hinteren Halsmuskulatur

Aufrechter Stand

Kopf nach vorne und nach unten schieben

Kein Doppelkinn

Atmen



3. Dehnung Trizeps

Aufrechter Stand, Beine leicht grätschen

Arm nach oben nehmen

Hand zwischen die Schulterblätter fallen lassen

Mit der anderen Hand Ellbogen hinter den Kopf ziehen.



4. Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur

Aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander

Arm nach oben

Hand zwischen die Schulterblätter

Ellbogen hinter den Kopf

Oberkörper beugen

Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen

Ruhig atmen



5. Dehnung der Schulter

Aufrechter Stand

Ellenbogen auf Brusthöhe ziehen

Abstand zur Brust 10 cm

Sanft weiterziehen bis Dehnung spürbar wird



6. Dehnung des Schultergelenks

Arm beugen

Handrücken am Rücken fixieren

Vorsichtig mit der anderen Hand den

Ellenbogen nach vorne Richtung

Körpermitte ziehen.



7. Dehnung der Unterarmmuskulatur

Den nach vorne unten gestreckten Arm
soweit drehen, dass der Daumen zum Boden
und dann nach außen vom Körper weg
zeigt.

Mit der anderen Hand in die gedrehte Hand
fassen und vorsichtig weiterdrehen.



8. Dehnung von Unterarmmuskulatur und Bizeps

Auf Unterschenkel sitzen

Hände senkrecht auf den Boden

Fingerspitzen zu den Knien

10 sec halten

Zur weiteren Dehnung Gesäß Richtung Ferse
schieben.

Rücken gerade.

Schultern nicht anheben.



9. Dehnung der Brustmuskulatur

Bankstellung
Arme nach vorne ziehen
Gesäß nach hinten



10. Dehnung der Adduktoren

Aufrecht sitzen
Fußsohlen aneinander
Mit den Händen Knie nach unten drücken



11. Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

Rückenlage
Mit den Händen die Knie zum Oberkörper ziehen
Hände halten Beine unterhalb der Knie fest
Zur rechten und linken Seite schaukeln
Anschließend kreisen



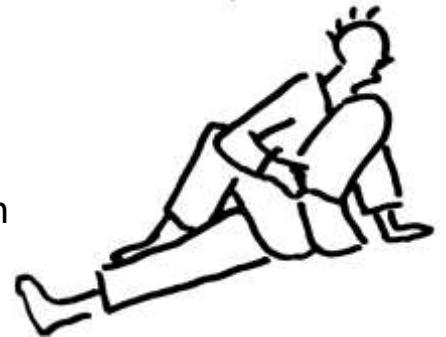
12. Dehnung der Rücken- und Lendenmuskulatur

Sitzen
Arme um Unterschenkel schlingen
Oberkörper zwischen die Oberschenkel ziehen
15 sec. halten



13. Dehnung Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

Angehocktes Bein mit gegenüberliegenden Arm zur Gegenseite drücken
Das am Boden befindliche Bein um 90° beugen
Kopf und Rumpf so weit wie möglich drehen



14. Dehnung der Wade und Oberschenkelrückseite

Sitzen
Zehen anziehen
Oberkörper mit den Händen nach vorne ziehen



15. Dehnung der Wadenmuskulatur

Vierfüßlerstand
Zehen zeigen nach vorne
Ein Bein in die Kniekehle legen
Knie dem Boden nähern



16. Dehnung Rückseite Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Schultergürtel

Stand
Hände im Flechtgriff hinter dem Rücken
Oberkörper nach vorne neigen
Arme so weit wie möglich nach vorne ziehen

