



© Kübler Sport

Nie wieder Prüfungsstress! (6)

Oberschenkel · Hüfte · Gesäß

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden.

Den rechten Fuß auf dem linken Bein ablegen.

Der Knöchel sollte etwas vor dem Kniegelenk liegen.

Mit der linken Hand den Fuß festhalten.

Mit der rechten Hand das rechte Knie nach unten drücken bis die Dehnung einsetzt.

Abwechselnd beide Seiten ca. 15 Sekunden halten.

(Weitere Dehnungsübungen und Prüfungstipps gibt es auf der Seite

[Sicher gut vorbereitet für die Prüfung](#)

<https://www.klett-sprachen.de/pruefungen/deutsch-als-fremdsprache/c-2364>).



© Kübler Sport

Nie wieder Prüfungsstress! (6)

AUFGABEN

1. Kennen Sie auch eine gute Dehnungsübung für die Oberschenkel?

(Wenn Sie keine weitere Übung kennen, können Sie auch eine im Internet suchen.) Schreiben Sie die Dehnungsübung Schritt für Schritt auf.

2. Lesen Sie jetzt Ihre Übung im Kurs laut vor.

Die anderen sollen die Übung machen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

