



Herzlich Willkommen

302-01 – Beweglichkeit – Maximieren vs. Optimieren
Martin Ziegler
08.02.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr

unterstützt durch
Blutspendedienst des Bayerischen Rotes Kreuzes ArthroFill

1



Meine Person

- Name: Martin Ziegler
- Tätigkeit: Student (LA & SpoWi) an der JMU Würzburg
- Bezug zum Turnen/dem BTV:
 - Aktiver Turner seit über 20 Jahren
 - Trainer seit über 10 Jahren
 - Referent seit über 5 Jahren
 - Verantwortlicher für Schule und Verein

2




“That which yields is not always weak.”
Jacqueline Carey, Kushiel's Dart

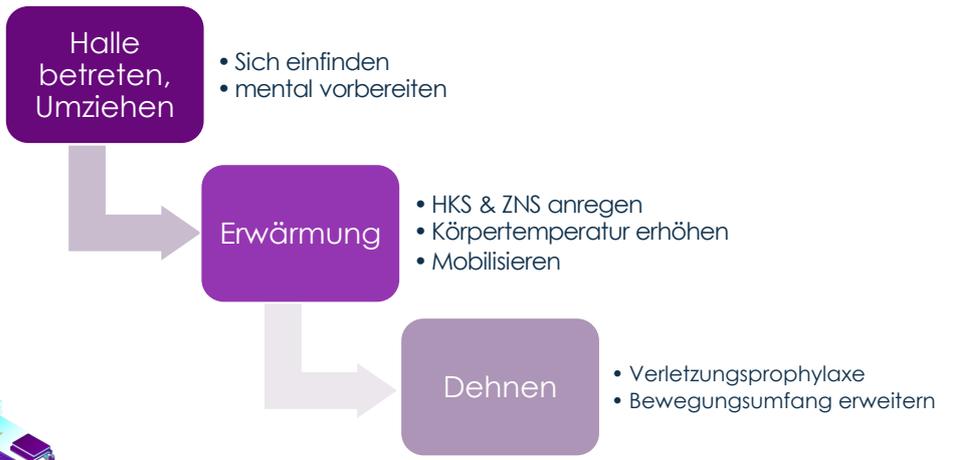
(deutsch: “Was nachgibt, ist nicht immer schwach”)


3

3




Trainings-/Wettkampfroutine



Halle betreten, Umziehen

- Sich einfinden
- mental vorbereiten

Erwärmung

- HKS & ZNS anregen
- Körpertemperatur erhöhen
- Mobilisieren

Dehnen

- Verletzungsprophylaxe
- Bewegungsumfang erweitern


4

4



Verhindert Dehnen Verletzungen tatsächlich?
Führt Dehnen zu einer Erweiterung des Bewegungsumfangs?

Und wenn ja, wie lange halten die Vorteile des Dehnens an?
Und reicht Dehnen allein aus, um die Vorteile ausschöpfen zu können?

→ Was passiert im Körper, wenn wir uns dehnen?

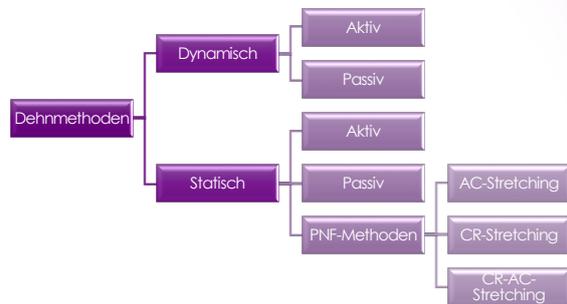


Dehnen und Dehnmethoden

Dehnen ...

- Ist ein Mittel zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Übt eine Zugbelastung auf den Agonisten aus
- Beschreibt den Vorgang ein Gelenk in eine Extremstellung zu bringen

Dehnmethoden



Dehnmethoden

Dynamisches Dehnen (DD)

- Kontrollierte Bewegung
- Beansprucht eine Reihe von Muskeln
- Ausführung: wiederholt (federnde) Bewegung
- Vorteile:
 - Nahe der aktiven Beweglichkeit
 - Wirkt auf intermuskuläre Koordination
- Nachteile:
 - Dehnungsreiz nur für kurze Zeit
 - Verletzungsgefahr?



7

7

Dehnmethoden

Statisches Dehnen (SD) (Stretching)

- Muskeln auf bestimmter Länge und Spannung halten
- Ausführung: keine Bewegung, nur halten
- Vorteile:
 - Gute Dosierbarkeit
 - Länger anhaltender Dehnungsreiz als beim DD
- Nachteile:
 - Geringer Einfluss auf koordinative Komponente
 → Geringere Wirkung auf aktive Beweglichkeit



8

8

Dehnmethoden

Antagonist-Contract-Stretching (AC)

- Maximale Kontraktion des Antagonisten während der Dehnung
- Vorteile:
 - Effizient für aktive Beweglichkeit
 - Kräftigung des Antagonisten
 - Verbesserung der intermuskulären Koordination



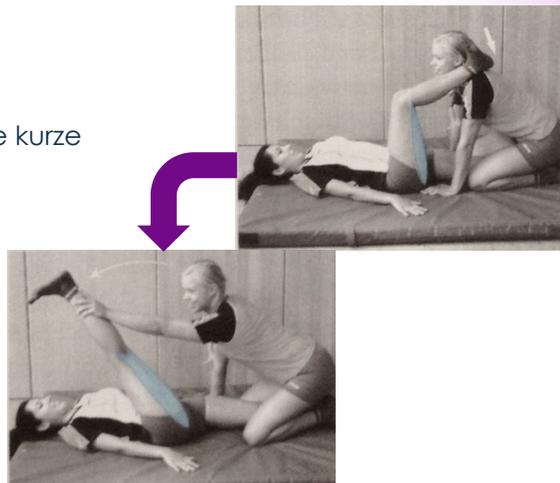
9

9

Dehnmethoden

Contract-Relax-Stretching (CR)

- Der Dehnphase von 20-30s geht eine Anspannungsphase von 6-10s und eine kurze Entspannung voraus
- Vorteile:
 - Mehrdurchblutung und Kräftigung des Agonisten
 - Verstärkte Dehnung des Bindegewebes



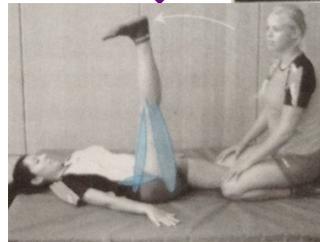
10

10

Dehnmethoden

Contract-Relax-Antagonist-Contract-Stretching (CR-AC)

- Kombination aus CR- und AC-Stretching
- Vorteile:
 - Erwartung des Zusammenwirkens der Vorteile beider einzelner Methoden
 - Äußerst wirksam zur Entwicklung der Bewegungsamplitude



11

11

Was passiert nun genauer?

Beispiel statisches Dehnen:



12

12

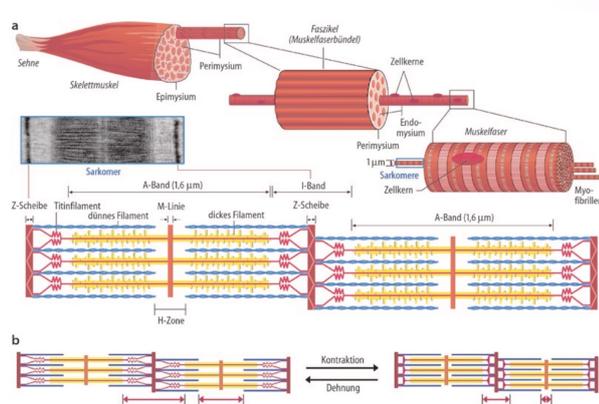
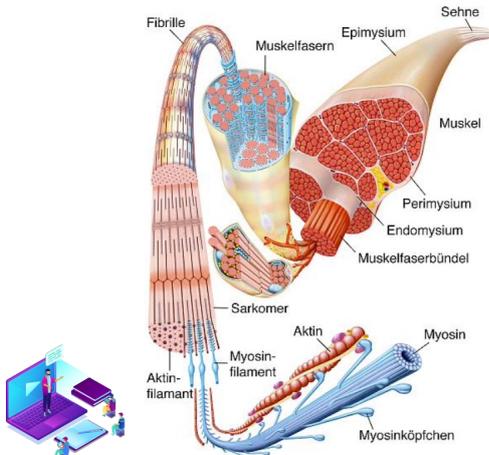
Muskel = Gummiband?

- Vorstellung: einen Muskel dehnen ist wie das Spannen eines Gummibandes
- Aber:
 - Muskeln bestehen aus verschiedenen Gewebetypen, die interagieren
 - Gummi ist elastisch
 - Kann gedehnt werden
 - Kehrt aber in ursprüngliche Form zurück
 - Muskeln sind viskoelastisch
 - Haben elastische Eigenschaften
 - Verändern sich unter der Belastung durch die Dehnung



Muskelaufbau

Was passiert beim Dehnen?





Verhindert Dehnen Verletzungen tatsächlich?

→ Muskulär: Ja - verbesserte Flexibilität verringert wahrscheinlich die Wahrscheinlichkeit, bestimmte Muskelverletzungen zu erleiden

Führt Dehnen zu einer Erweiterung des Bewegungsumfangs?

→ Ja, doch wie lange halten die Vorteile des Dehnens an?



15

15



Effektdauer des Dehnens

- Problem: elastische Eigenschaften des Muskels
→ Effektdauer des Dehnens: 10 Minuten ohne weitere Aktivität
- Lösung:
 - Übungen und Bewegungen sollten die Muskeltemperatur erhöhen und den Muskel weiter dehnen
→ Beibehalten der erhöhten Flexibilität
 - Problem: Pause für die Muskulatur führt zum Zurückversetzen in ihren vorherigen Zustand



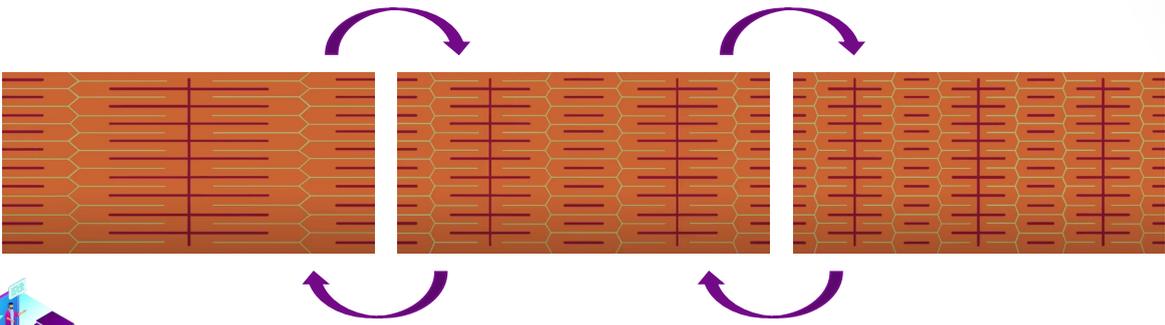
16

16



Vorübergehend vs. dauerhaft

- Verbesserte Flexibilität durch zusätzliche Sarkomere
 - Bildung und Rückbildung je nach Häufigkeit ihrer Verwendung



17

17



Vorübergehend vs. dauerhaft

- Verbesserte Flexibilität durch zusätzliche Sarkomere
 - Bildung und Rückbildung je nach Häufigkeit ihrer Verwendung
 - Verbesserung erfordert:
 - Umfassendes Dehnungsprogramm
 - Häufiges Dehnen mit entsprechender Intensität (3-4 von 10)

Dehndauer	ROM%
<5min	~15
5<min<10	~20
>10min	~19

Dehndauer	ROM%
<60sec	~18
60<sec<120	~18
>120sec	~19

Häufigkeit	ROM%
2	~15
3	~17
5	~20
6	~21
7	~18

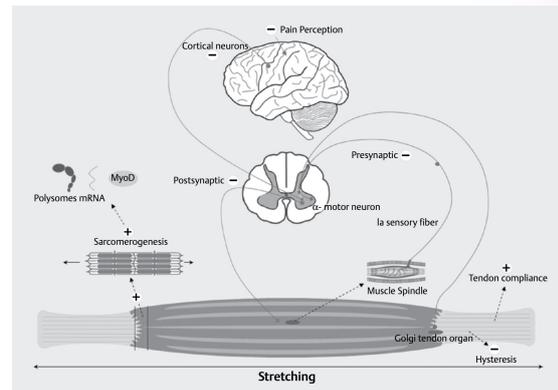
18

18

Vorübergehend vs. dauerhaft

Weiterer Vorteil häufiger Dehneinheiten:

- Nachhaltige Veränderungen im Gehirn
- Je mehr Muskel gedehnt wird, desto höher wird die Schmerzschwelle



19

19

Vorübergehend vs. dauerhaft

Insgesamt:

Langfristige Verbesserungen der Flexibilität können...

- eine bessere Bewegungsfreiheit der Gelenke herbeiführen
- möglicherweise das Risiko von Muskelverletzungen kurz- und langfristig verringern



20

20

Die großen "ABER"

1. ABER: Es ist auch möglich, sich zu sehr zu dehnen!
→ beweglich vs. "Überbeweglich"
2. ABER: Dehnen ist nicht gleich Dehnen
→ Anatomische Kenntnisse als Schlüsselrolle
3. ABER: Reicht Dehnen allein im Turnsport aus?
→ Beweglichkeit als Konzept vieler Komponenten



21

21

Beweglich vs. "Überbeweglich"

When you don't have a great passive stability, you need a pristine dynamic stability."

Mike Reynolds

(deutsch: Wenn man nicht über eine großartige passive Stabilität verfügt, braucht man eine makellose dynamische Stabilität.)



22

22

Beweglich vs. "Überbeweglich"

- Ausgangslage:
 - Junge Turner:innen mit natürlicher Hypermobilität
 - Turner:innen mit übermäßiger Flexibilität nach jahrelangem Dehnen
- Problem: Instabilität in den betroffenen Gelenken
 - Schmäler Grat zwischen genug und zu viel Flexibilität
 - Folge:
 - Fehlende Stabilität und Kontrolle
 - Verletzungen (Mikrotrauma, (Sub-)Luxation), Verspannungen

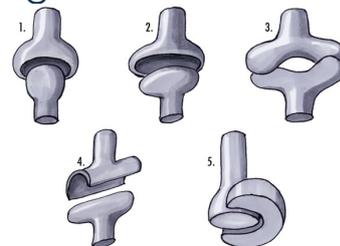


23

23

Beweglich vs. "Überbeweglich"

- „Gelenklaxität“ (Instabilität)
 - = kritischer Faktor bei der Beurteilung der Gesundheit und Funktionalität eines Gelenkes
- Gelenkstabilität: Konzept der Gelenkkongruenz
 - Form der Gelenkflächen
 - Sog zwischen den Gelenkflächen
 - Stützstrukturen



24

24

Beweglich vs. "Überbeweglich"

- Lösung
 - Stabilisierung bereits bestehender Überbeweglichkeit
 - Fokus auf das Erlernen der Bewegungskontrolle
 - Gute Ausrichtung mit der richtigen Kraft/Stabilität, die hilft, Gelenke zu unterstützen
 - Kräfte des Turnens auf mehrere Gelenke verteilen
 - Überlastungen vermeiden
- Wie?
 - Regelmäßige dynamische Stabilisierungsübungen
 - Reaktives Neuromuskuläres Training (RNT)



25

25

Die großen "ABER"

1. ABER: Es ist auch möglich, sich zu sehr zu dehnen!
→ beweglich vs. "Überbeweglich"
2. ABER: Dehnen ist nicht gleich Dehnen
→ Anatomische Kenntnisse als Schlüsselrolle
3. ABER: Reicht Dehnen allein im Turnsport aus?
→ Beweglichkeit als Konzept vieler Komponenten



26

26

Schlüsselrolle: Anatomie

- Ausgangslage:
Dehnen bzw. Beweglichkeitstraining kann zu akuten und chronischen Schädigungen führen
- Problem:
Häufig wird die Gelenkanatomie nicht ausreichend beachtet

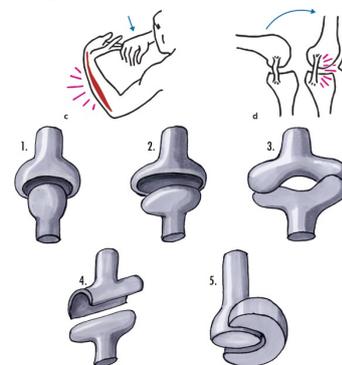


27

27

Schlüsselrolle: Anatomie

- Gelenkanatomie: Limitierende Komponenten beim Dehnen
 - Knochen, Gelenkstruktur
 - Bänder
 - Muskeln
 - Sehnen
 - Nervensystem
 - Schmerz



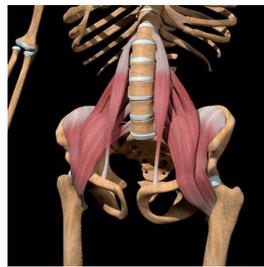
→ im Zusammenhang mit hohen Belastungen

28

28

Schlüsselrolle: Anatomie

- Lösung:
 - Dehnen richtig anwenden!
 - Ziel ist das Muskelgewebe
 - Keine Belastung der Band- und Kapselgewebe



29

29

Die großen "ABER"

1. ABER: Es ist auch möglich, sich zu sehr zu dehnen!
→ beweglich vs. "Überbeweglich"
2. ABER: Dehnen ist nicht gleich Dehnen
→ Anatomische Kenntnisse als Schlüsselrolle
3. ABER: Reicht Dehnen allein im Turnsport aus?
→ Beweglichkeit als Konzept vieler Komponenten



30

30

Komponenten der Beweglichkeit

Reicht Dehnen allein aus, um die Vorteile ausschöpfen zu können?

→ Nein, denn das Ziel ist nicht nur eine gute Flexibilität, sondern eine optimale Beweglichkeit

D.h. die Flexibilität/ den Bewegungsumfang aktiv-dynamisch mit voller Kontrolle ausnutzen können

D.h. alle notwendigen Bewegungskomponenten integrieren



31

31

Komponenten der Beweglichkeit

„Die Beweglichkeit soll nur so weit verbessert werden, wie dies zur Herausbildung der optimalen Bewegungstechnik und der effektiven Nutzung der motorischen Fähigkeiten in der Sportart erforderlich ist“ (Matwejew, 1981)

„Was für das konditionelle Training schon lange gilt, sollte auch für das Beweglichkeitstraining gefordert werden: eine gezielte Durchführung im Rahmen eigenständiger Einheiten, in denen die individuell notwendigen Schwerpunkte durch Dehnen, Mobilisieren, Kräftigen und spezifische koordinative Übungsanteile gesetzt werden können. Beweglichkeitsschulung sollte nicht länger als „Anhängsel“ von Auf- oder Abwärmen gelten“ (Bösing et al., 2014)

„We need to change our thinking about flexibility as a static quality, often based on how flexibility is tested, to a dynamic quality that incorporates elements of strength, coordination, power, and other abilities“ (W.A. Sands & J.R. McNeal, 2016)

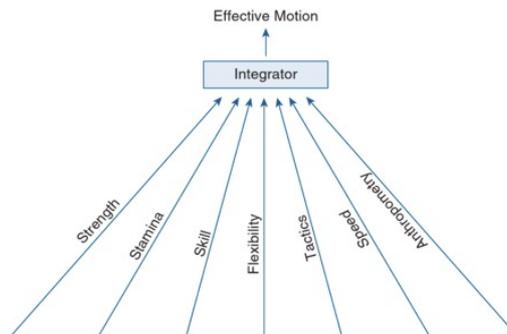


32

32

Komponenten der Beweglichkeit

Modell effektiver Bewegung:



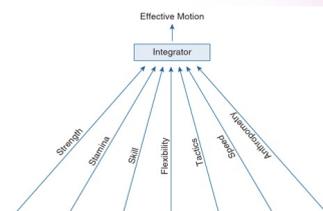
33

33

Komponenten der Beweglichkeit

Modell effektiver Bewegung:

- Was heißt das für die Optimierung der Beweglichkeit?
 - Dehnmethoden sinnvoll und richtig anwenden
 - Anatomie beachten
 - Stabilität der Gelenke sicherstellen (auch bei langer Belastung)
 - Kontrolle im Bewegungsfluss fördern (auch mit Geschwindigkeit)
 - D.h. besonders Krafttraining als wichtigen Faktor des Beweglichkeitstraining einbeziehen



34

34

Komponenten der Beweglichkeit

Krafttraining für die Beweglichkeit

- Kontrollgewinn über neu erworbenen Bewegungsumfang
 - Exzentrisches Training
 - Gymnastikband-Übungen
 - Endgradiges (aktives) Dehnen

- Gegenseitiger Einfluss
 - Hinweise: exzentrisches Training kann zu lang anhaltenden Veränderungen im Bewegungsumfang führen
 - Flexibilität und Kraft scheinen durch lang- und kurzfristiges Dehnen verbessert zu werden



35

35

Komponenten der Beweglichkeit

Krafttraining für die Beweglichkeit

- Dysbalancen ausgleichen
 - Problem:
 - Mangel turnspezifischer Kraftprogramme im Erhalt des Gleichgewichts um bestimmte Gelenke (Schulter, Hüfte)
 - Vernachlässigung kleiner stabilisierender Muskulatur
 - Aber: Gleichgewicht aller Muskelgruppen notwendig!



36

36




Verhindert Dehnen Verletzungen tatsächlich?
Führt Dehnen zu einer Erweiterung des Bewegungsumfangs?

Und wenn ja, wie lange halten die Vorteile des Dehnens an?
Und reicht Dehnen allein aus, um die Vorteile ausschöpfen zu können?



37

37




Konkrete Umsetzung

- Ausgangslage:
Viel zu beachten und umzusetzen
- Problem:
Häufig wenig Zeit
- Ziel:
Zeitsparende Programme

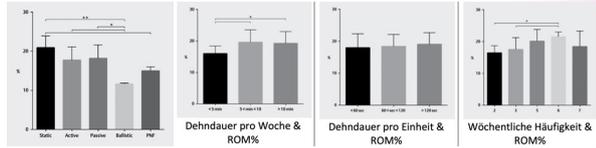


38

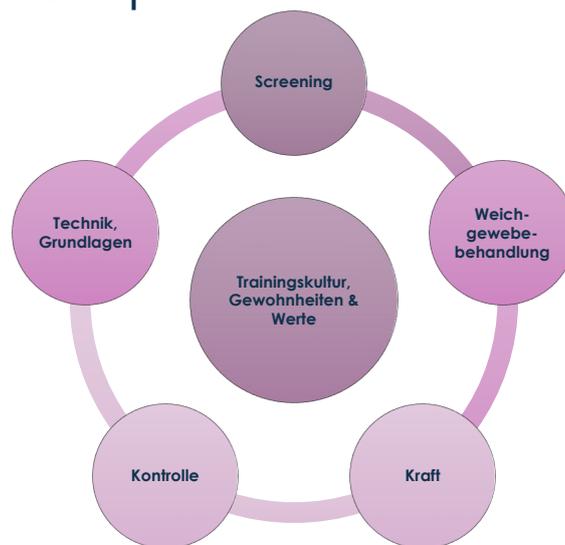
38

Konkrete Umsetzung

- Wie?
 - Eigenständiges statisches Dehnen (zuhause)
 - Programme wie in Studie von Sands und McNeal, 2000
 - Übungen mit Gymnastikband
 - Signifikante Verbesserung der Beweglichkeit
 - Leistungskomplexe
 - Eine Basis und 5 Schritte
 - 10-minütige Beweglichkeits-Zirkel



Leistungskomplex



DIGITALES
BTU
Bildungsfeuerwerk

Leistungskomplex

Trainingskultur, Gewohnheiten & Werte

- Keinen Schaden anrichten
- Konsistenz > Intensität
- Wissenschaft + Trainer-Expertise
- Individualität
- Optimale Mischung finden



41

41

DIGITALES
BTU
Bildungsfeuerwerk

Leistungskomplex

Screening

Warum?

- Bewerten
- Nicht raten

Wie?

- Funktionelle Tests
- Andere Tests (z.B. Boden-/Wandabstand)



42

42




Leistungskomplex

Weichgewebebehandlung

Warum?

- Muskelgewebe „verhärtet“ durch Training und Wachstum

Wie?

- Selbstmassage
- Spezifisches Dehnen


43

43




Leistungskomplex

Kraft

Warum?

- Exzentrik steigert die Muskellänge (lt. Studien)
- Muskuläre Balance ist entscheidend

Wie?

- Exzentrische Übungen anhand des Screenings
- Muskuläres Ausgleichsprogramm


44

44




Leistungskomplex

Kontrolle

Warum?

Wie?

- Passive Beweglichkeit überträgt sich nicht automatisch auf Elemente
- Kraft allein ist ebenfalls nicht ausreichend

- Übungen zur aktiven Beweglichkeit
- Grundlagenschulung

45



45




Leistungskomplex

Technik,
Grundlagen

Warum?

Wie?

- Ohne Grundlagen und Technik lassen sich Veränderungen nicht umsetzen

- Elementspezifische Technikübungen

46

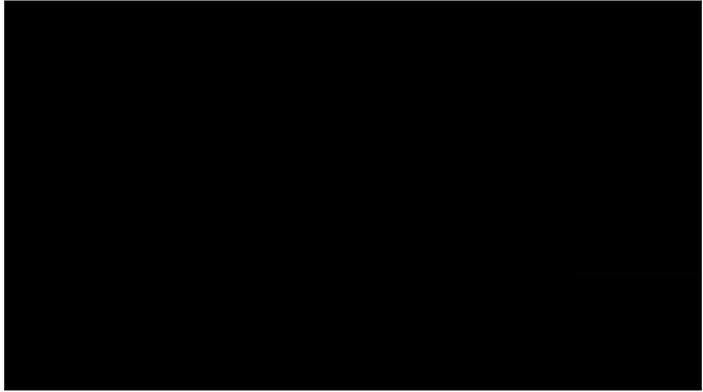


46



Umsetzungsbeispiel

Überkopfbeweglichkeit ARW




47

47



Key points

Optimierung des Beweglichkeitstrainings

- Sinn der Methoden hinterfragen
- Gleichgewicht um die Gelenke erhalten und Stabilität fördern
- Verletzungsanzeichen analysieren und intervenieren
- Konstanz über Intensität

Zudem beim Beweglichkeitstraining speziell im Turnen

- Große Bewegungsumfänge notwendig, aber Hypermobilität vermeiden
- Gelenkanatomie beachten
- Optimale Mischung verschiedener Ansätze finden



48

48




Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Fragen?

Email: martin.ziegler@btv-turnen.de



49

49




Quellen

- Behm, David et al. (2015). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism Journal, 41, 1-11.
- Cross, K.M. & Worrell, T.W. (1999). *Effects of a static stretching program on the incidence of lower extremity musculotendinous strains*. Journal of Athletic Training, 34, 11-14.
- Ferrauti, A. (Hrsg.) (2020). *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis – Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport*. Berlin: Springer Spektrum.
- Freiwald J. (2013). *Optimales Dehnen*. Balingen: Spitta Verlag.
- Gimbel, B. (2014). *Körpermanagement*. (S.115-136). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Gleim GW, McHugh MP (1997). Flexibility and the effects on performance and sports injuries. *Sports Medicine*. 24: 289-299.
- Hillebrecht, M. (2013). *Dehnen und Kraftverhalten*. Berlin: LIT Verlag.
- Hottenrott K., Neumann G. (2014). *Trainingswissenschaft*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- I. Jeffreys & J. Moody (Hrsg.). (2021). *Strength and conditioning for sports performance* (2nd Edition.). Abingdon: Routledge.
- Klee, A., Wiemann K. (2012), *Dehnen – Training der Beweglichkeit*. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, 2005(17).
- Klee, A. (2013). *Update Dehnen*. Sportunterricht 62, Heft 5, 130-134. Schorndorf.
- Maehl, O. (1986). *Beweglichkeitstraining*. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.



50

50

Quellen

- McHugh et al. (2010). To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01058.x
- McHugh et al. (1998). The role of mechanical and neural restraints to joint range of motion during passive stretch. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 30: 928-932.
- McHugh et al. (1999). The role of passive muscle stiffness in symptoms of exercise-induced muscle damage. *American Journal of Sports Medicine*. 27 (5):594-599.
- Mitchell, R. J. et al. (2016). Radiographic Evidence of Hip Microinstability in Elite Ballet. *Arthroscopy : the journal of arthroscopic & related surgery : official publication of the Arthroscopy Association of North America and the International Arthroscopy Association*, 32(6), 1038–1044.e1.
- Nesse M, McHugh MP. (2006). The effect of static stretching on strength loss and pain following eccentric exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 38:5387.
- Sands, W.A. (2011). Flexibility. In Cardinale, M., Newton, R. & Nosaka, K.. *Strength and conditioning: biological principles and practical applications*. (S.389-398). Wiley
- Schnabel G., Harre H., Krug J. (2008). *Trainingslehre*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Thienes, O. (2000). *Beweglichkeitstraining: Grundlagen, Trainingsmethoden, Leistungssteuerung*. München: BLV
- Thomas, E. et al. (2018). The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion. *International journal of sports medicine*, 39(4), 243–254.



51

51

Quellen

- Tilley, D. Updating flexibility and stretching methods: science meets practical training. In Tilley, D. (Hrsg.), *Changing gymnastics culture – reflections, lessons, and visions for the future*. (S.70-129). Abgerufen von <https://shiftmovementscience.com>
- Weber, A. E., Bedi, A., Tibor, L. M., Zaltz, I., & Larson, C. M. (2015). *The Hyperflexible Hip: Managing Hip Pain in the Dancer and Gymnast*. *Sports health*, 7(4), 346–358.
- Weineck J. (2014). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.
- Weineck J. (1998). *Sportbiologie*. Balingen: Spitta Verlag.

Bildquellen:

- Selbst erstellt: Seiten 4,6,17, 29 (Mitte), 40
- Pixabay.com: S.23
- Aus oben angegebenen Quellen: alle übrigen
- Video S.47: <https://www.youtube.com/watch?v=TjaDm9qk0qM>



52

52

DIGITALES
BTV
Bildungsfeuerwerk



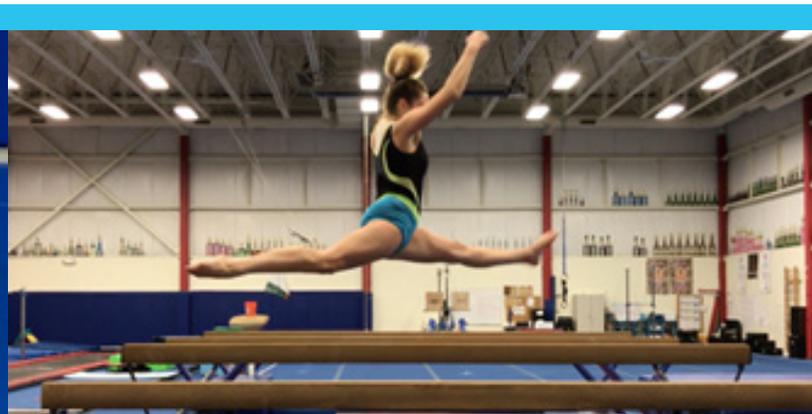
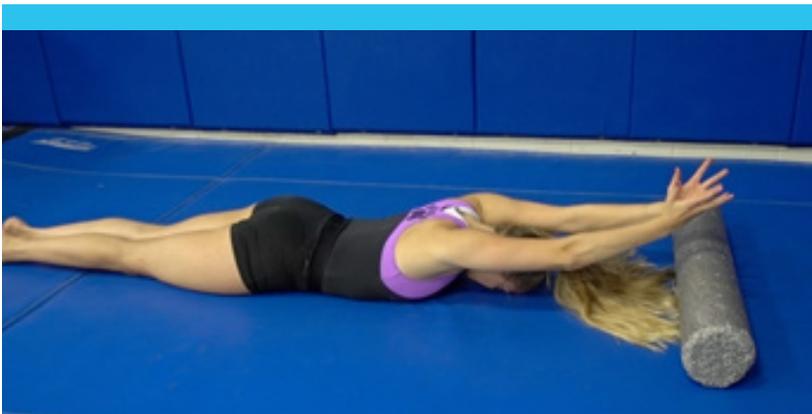
Ende des Workshops

302-01 – Beweglichkeit –
Maximieren vs. Optimieren
Martin Ziegler
08.02.2026 | 09.00 – 10.30 Uhr

unterstützt durch
Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes
ArthroFill

53

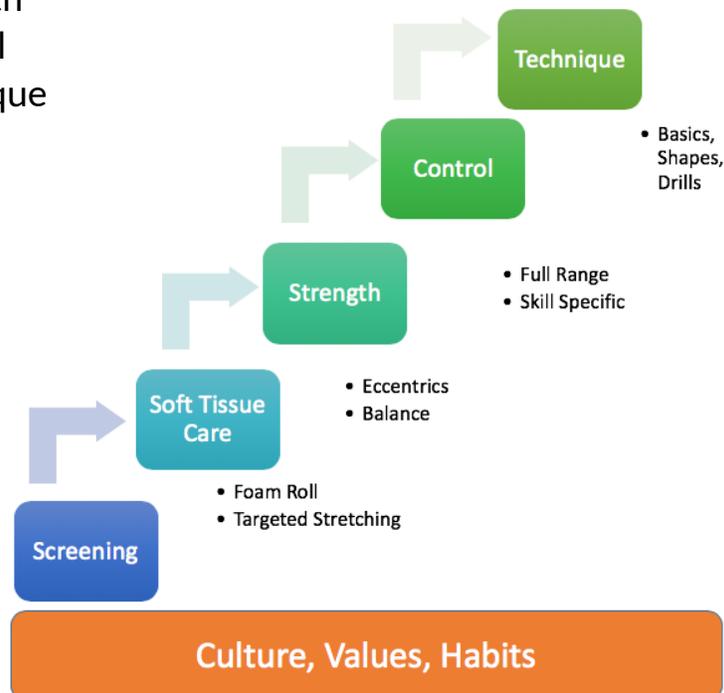
10 MINUTE GYMNASTICS HIP AND SHOULDER FLEXIBILITY CIRCUITS



BRIEF INTRODUCTION

After working with hundreds of gymnasts who struggle with hip and shoulder flexibility, I have found there are 6 essential steps to making progress. They are

1. Heathy training cultures, values, and habits
2. Gymnastics specific screening
3. Soft Tissue Care
4. Strength
5. Control
6. Technique



Heathy training cultures, values, and habits – The base foundation about how coaches, gymnasts, parents, and support staff approach flexibility training.

Gymnastics Specific Screening – The use shoulder and hip movements that relate to gymnastics – splits, overhead shoulder motions, bridges, and handstands.

Soft Tissue Care – Most gymnasts have naturally hyper mobile ligaments, and through training and growth get overly stiff muscular tissue. Managing this every day is key in both increasing and maintaining flexibility. This is best done through various self-massage tools (foam rolling, lacrosse balls, sticks, etc) and specific stretching that biased muscle groups (lats, pecs, inner thigh, quads, etc)

Strength – This has a few parts. For one, eccentric training is something that has been shown to actually increase muscle length over time. This is opposed to soft tissue care and stretching, where increases in range of motion may be more about reducing perceived muscle stiffness and increasing someone’s tolerance to stretch.

Control – Passive stretching and soft tissue care alone tends to not cause newly gained flexibility to show up in gymnastics skills. Control work (also known as “active flexibility” helps bridge this gap.

Technique – The best flexibility circuit in the entire world will not help gymnasts progress in skills or reduce injury risk unless they learn, use, and regularly practice proper technique. This is best done through basics and skill specific drills.

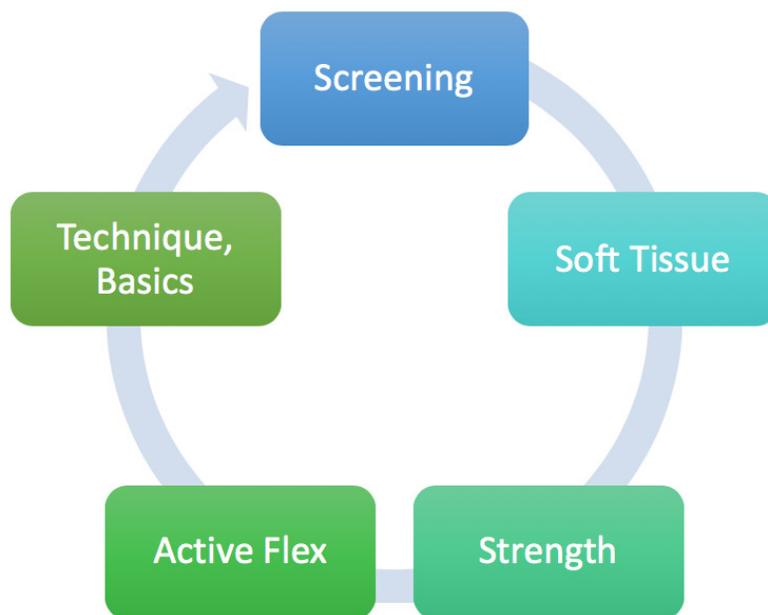
A crucial point – If anyone tries to implement a new flexibility program without first making sure the base culture supports proper values and habits, it is going to be very hard to see any progress. These 5 principles are essential for both safety and effectiveness.



Culture, Values, Habits

1. **Do No Harm** – This is pretty straight forward. If flexibility drills, exercises, or programs are causing more harm than good, it’s time to take a step back and self-reflect.
2. **Consistency > Intensity** – It is far better to pick a hand full of drills that fit, and do them consistently throughout the week. This is compared to having one really aggressive or intense flexibility routine.
3. **Science + Coaching Expertise** - Unfortunately many times a gap exists between gymnastics medical providers and gymnastics coaches when it comes to flexibility. Combining this knowledge is the key to success.
4. **Individuality** – No matter how you look at it, no two gymnasts are the same. Individuality will always be the best practice.
5. **Happily a Mutt** - There is a massive amount of knowledge to be gained from medical research, expert gymnastics coaching opinion, the gymnast themselves, and more. The best approach is analyzing all of those sources and blending them together for what fits your gym and athletes.

Through trial and error, I have also found that in real life the best way to implement this either during medical sessions or with a group of gymnasts is through circuits. I call them **Performance Complexes**



After the initial learning curve and gymnasts understanding the exercises, it is possible to get through these circuits a few times in under 10 minutes. Hope they help!

Videos for every exercise in the circuits can be found for free on SHIFT's Youtube Page here - <https://www.youtube.com/channel/UC-02cxHdKhvj-xfuykkGFUQ>

RIGHT AND LEFT SPLITS

(JUMPS, LEAPS, FLARES)

Screen – Right and Splits on a Line (full split right and left)



Soft Tissue Care – 60s of foam rolling to front, inner, back of thigh





30s true hip flexor stretch, true quad stretch, leg lowers



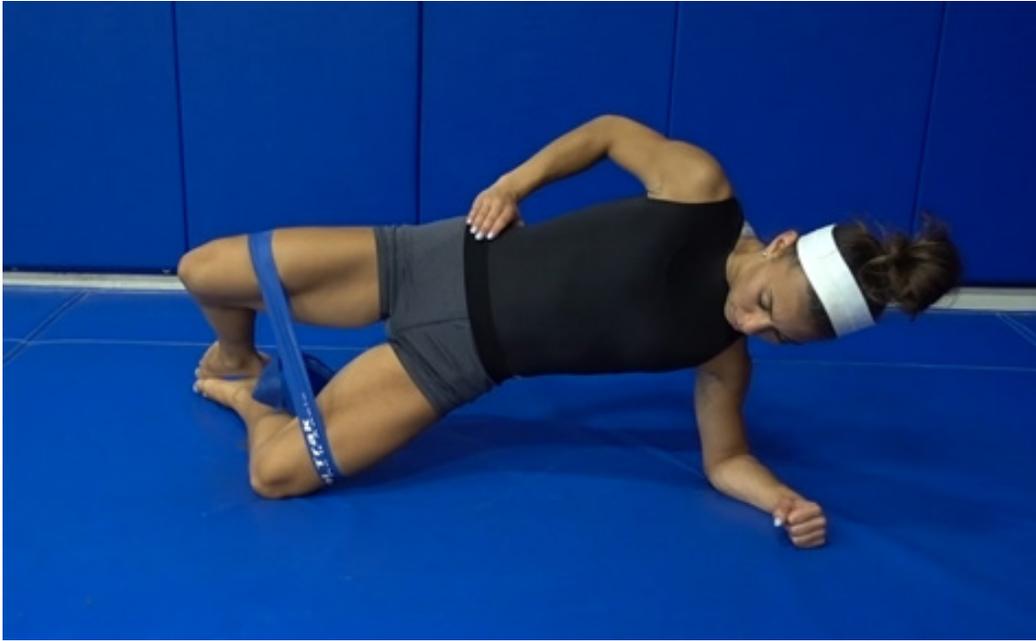


Strength – 5x Slider Front Lower With 5 Second Lower



10x Single Leg Hip Lift, Side Plank Clamshell





Control – 10x Leg Drivers & Needle Kicks





10x Curled Up Hip Lifts (Back)



Technique 10x Tumbler Trak Split Jumps or Specific Jump Drills

Technique 10x Tumbler Trak Split Jumps or Specific Jump Drills



Circuit	Right and Left Split Flexibility		
Screen			
	Right and Left Line Split (Full splits with good alignment)	1x	
Soft Tissue Care			
	Front of Thigh	20s R/L	
	Inside of Thigh	20s R/L	
	Back of Thigh	20s R/L	
	Hip Flexor Stretch	5 Breaths	
	Quad Stretch	5 Breaths	
Strength	Hamstring Leg Lowers	10x R/L	
	Front Slider Fall Outs	5 R/L	
	Knee Hug Hip Lift	10R/L	
Control	Side Plank Clamshell	10 R/L	
	Leg Drivers with Foot Elevated	10 R/L	
	Needle Kick Walk Ins	10 R/L	
Basics/Technique/Drill	Curled Up Hip Lifts	10 R/L	
	Tumbl Trak Split Jumps	10 R/L	

STRADDLE SPLIT

(STRADDLE JUMPS, PRESS HS)

Screen – Straddle Split on a Line (full straddle split)



Soft Tissue Care – 60s of foam rolling to inner thigh, back of thigh



30s inner thigh rock back, ½ kneeling inner thigh rocks



Strength – 5x Slider Sideways Lower With 5 Second Lower



10x Stomach Reptile Slide



Control – 10x Leg Drivers and Needle Kicks



10x Curled Up Hip Lifts (Side)



Technique 10x Tumbler Trak Straddle Jumps or In Bar Drills

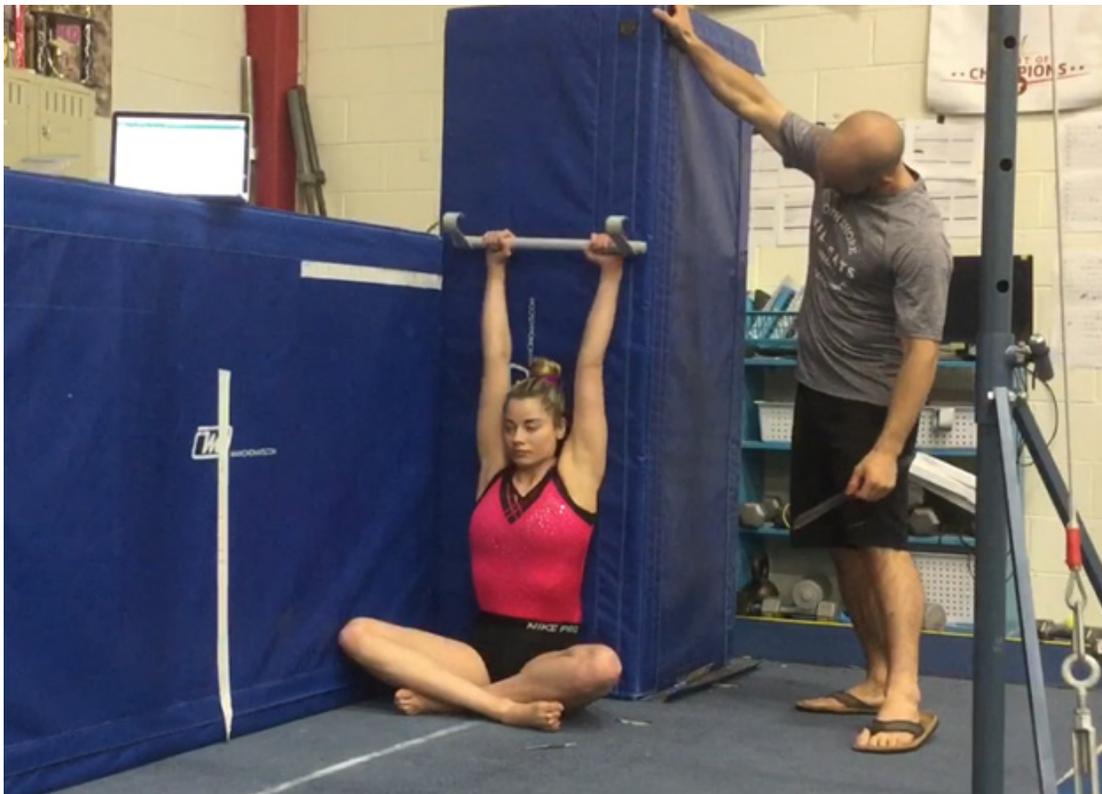


Circuit	Straddle Split Flexibility		
Screen			
	Straddle Line Split (Full Split with Good Alignment)	1x	
Soft Tissue Care			
	Inside of Thigh	20s R/L	
	Back of Thigh	30s R/L	
	Inner Thigh Rock Backs	5 Breaths	
Strength	½ Kneeling Inner Thigh Lunges	5 Breaths	
	Side Slider Fall Outs	5 R/L	
Control	Reptile Slides (+/-Slider)	10 R/L	
	Standing Side Hip Circles	10 R/L	
	Sideways Pyramid Lift Offs	10 R/L	
Basics/Technique/Drill	Curled Up Side Hip Lifts	10 R/L	
	Tumbl Trak Straddle Jumps or Inbar	5 R/L	

OVERHEAD SHOULDER FLEXIBILITY

(HANDSTANDS / SWINGS)

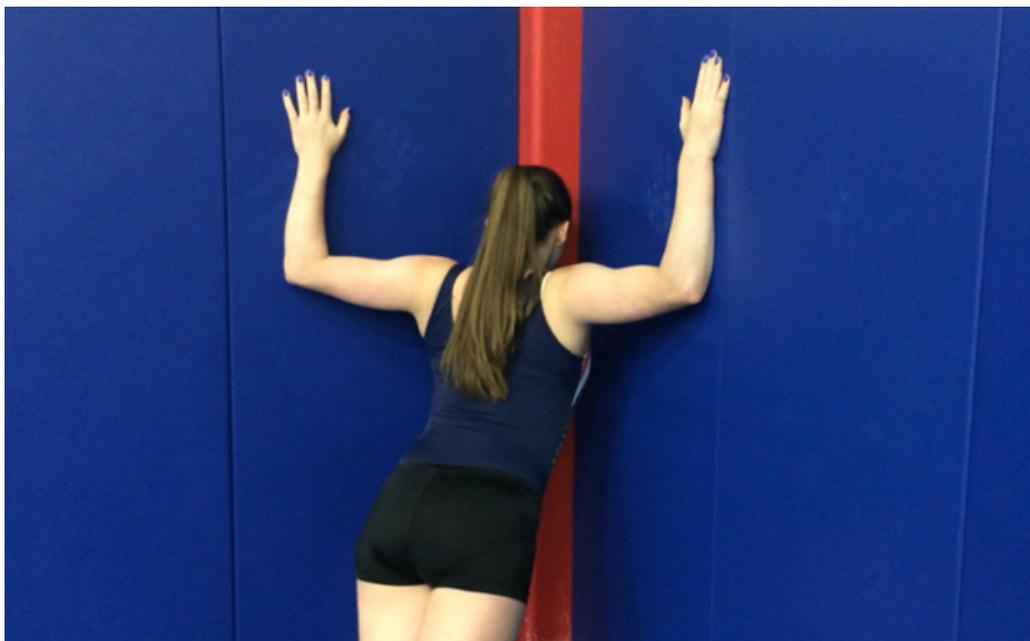
Screen – Seated Overhead Bar Screen
(Can touch wall in Over, Under, Narrow/Eagle)



Soft Tissue Care – 60s of foam rolling under arm, chest



30s Undergrip stick stretch, floor chest / table stretch





Strength – 5x Chin Up Lowers 5s down



10x Band U and Overhead Press



Control – 10x Wall Angel Progression (Floor, Wall, Stomach)



Technique 10x breaths in tucked wall handstand or 10x floor CHS



Circuit	Overhead Shoulder Flexibility		
Screen			
	Seated Overhead Bar Screen (touch wall in all grips)	1x	
Soft Tissue Care			
	Under Arm	20s R/L	
	Front of Chest	20s R/L	
	PVC Under Grip Stick Stretch	20s R/L	
	Wall or Floor Chest Stretch	5 Breaths	
Strength	Table Top Stretch	5 Breaths	
	Eccentric Chin Up Lowers	5 R/L	
Control	Band U and Press	10R/L	
Basics/Technique/Drill	Wall Angel Progression	10 R/L	
	Tucked Wall Handstand	10 breaths	

BEHIND THE BACK SHOULDER FLEXIBILITY (POMELS / PBARs)

Screen – Table Top Extension (Flat hips, 90 degree shoulder angle)
Circle Wall Screen (full circle with chest down)





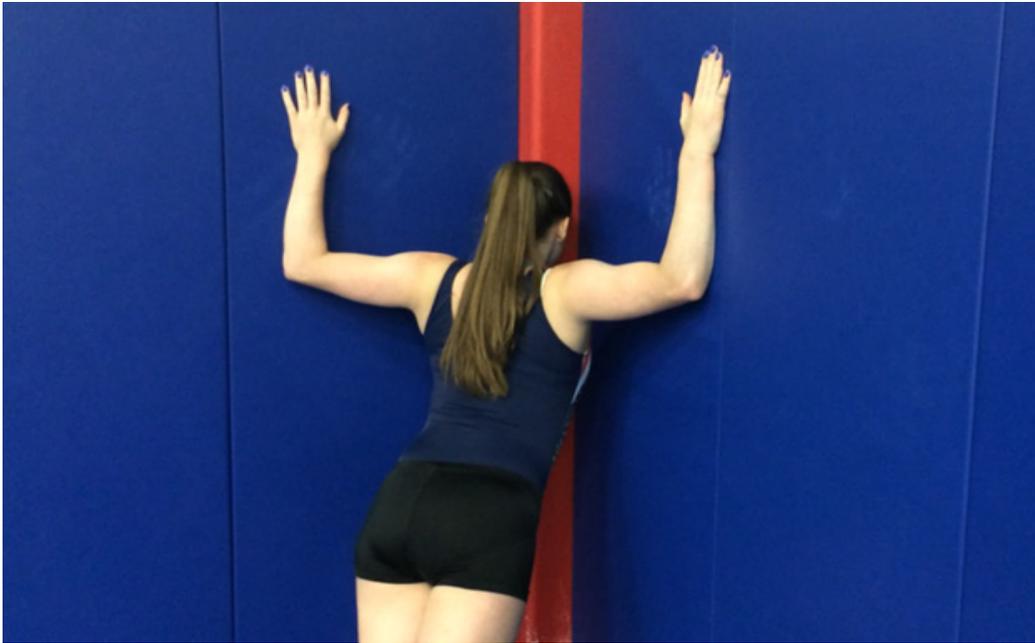
Soft Tissue Care – 60s of foam rolling under arm, chest





30s undergrip stick stretch, floor or wall chest / table stretch





Strength – 5x Slider Fall Outs



10x Wall Angel Circles (2" farther away from wall from screen)



Control – 10x Crab Walks



Technique 10x pommel circle drill, parallel bar swing, etc

Circuit	Behind The Back Flexibility		
Screen			
	Table Top Stretch (90 deg should and flat hips)	1x	
	Wall Circle Screen (full circle close to wall R/L)	1x	
Soft Tissue Care			
	Under Arm	20s R/L	
	Front of Chest	20s R/L	
	PVC Under Grip Stick Stretch	20s R/L	
	Wall or Floor Chest Stretch	5 Breaths	
	Table Top Stretch	5 Breaths	
Strength			
	Eccentric Crab Slide Outs	10x	
	Wall Circles (2-3" out from screen)	5 R/L	
Control			
	Crab Walks	10 steps R/L	
Basics/Technique/Drill			
	Pommel or Pbar Drills	10x	

Circuit			
Screen			
Soft Tissue Care			
Strength			
Control			
Basics/Technique/Drill			