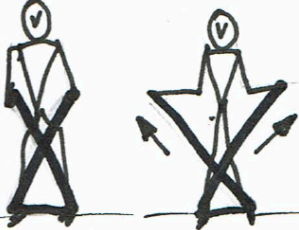
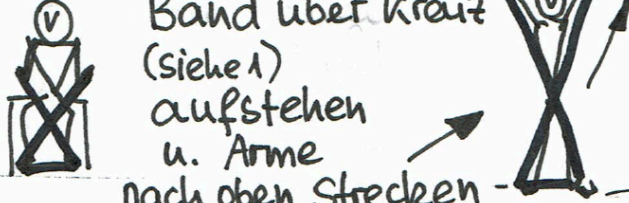







13) DIENSTAG, 11.05.2021

AUFWÄRMEN: Wiederholt das Aufwärmprogramm vom 23.02.21 (Blatt 2)

HEUTE BRAUCHT IHR EIN THERABAND / GUMMI-BAND o.ä. (Band immer unter Zug halten!)

- ① Hüftbreiter Stand auf dem Band. Band über Kreuz festhalten. Ellbogen angelegt. Die Unterarme nach außen ziehen 16 x
- 
- ② Arme angelegt, Sitzend auf einem Stuhl. Band über Kreuz (siehe 1) aufstehen u. Arme nach oben strecken 12 x wtt
- 
- ③ Pos. u. Band dito. Band auf Halshöhe ziehen u. lösen 12 x wtt.
- 
- ④ a) Arme über Kopf strecken (Band unter Zug) b) Band hinter dem Kopf runterziehen 12 x wtt.
- 
- ⑤ Mit dem rechten Fuß auf das Band stehen. Band hinter dem Körper mit der linken Hand fassen, Arm beugen u. strecken. 12 x / Wechsel li Fuß/re Hand
- 
- ⑥ Im Kniestand mit dem rechten Fuß mittig a.d. Band stehen u. mit der linken Hand beide Enden fassen. Ellbogen rückw. ziehen u. dabei den Oberkörper nach links rotieren. 12 x, dann Seite wechseln.
- 
- ⑦ Im Sitz a.d. Boden / Matte das Band um die Füße legen und mit den Händen über Kreuz beide Enden fassen. Ellbogen rückw. eng am Körper vorbeiziehen u. Oberkörper aufrecht lassen.
- 

DEHNEN: Die Übungen vom 23.02.2021 / Blatt 2 machen...

