

Kräftigungsübungen mit dem Theraband von Joachim Lipske (März 2009)

1. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, 5 sec. halten



2. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, auf und ab federn/ bewegen (140°-120°)

3. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, 4x federn, dann Absprung und Landung beidbeinig



4. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, wechseln zwischen Ballen- und Fersenstand beidbeinig



5. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, wechseln zwischen Ballen- und Fersenstand wechselseitig (rechts Ballen/links Ferse, dann rechts Ferse/links Ballen)



6. „Päckchen“, Arme in Vorhalte, Rumpfdrehen, Füße fester Stand (r/l)



7. „Päckchen“, Arme in Vorhalte, Rumpfdrehen, Füße drehen mit (bis hin zu Imitation Drehung Hammerwurf, r/l)



8. „Päckchen“– Stellung „Reißen“, ein Bein anheben, Seitbeuge halten r/l



9. „Päckchen“– Stellung „Reißen“, Springen vw/rw auf Matte und wieder herunter

10. „Päckchen“– Stellung „Reißen“, Drehsprünge (180°, Schulter/Hüfte parallel, recht/links herum)



11. Standwaage mit Theraband unter Spannung (r/l)

