

Aufwärm-Training

Bilder erstellt von Marco Gläser

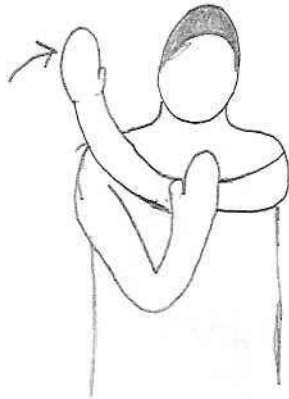
Erstell von: Manuel Spies
www.bogensport-planet.de

Übung 1:



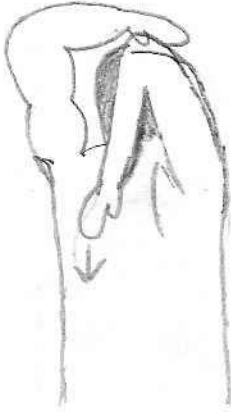
Hände ausstrecken und nach vorne greisen. (nicht zu schnell). Nach hinten wiederholen.
Wenn man es kann, kann man es auch entgegengesetzt machen.

Übung 2:



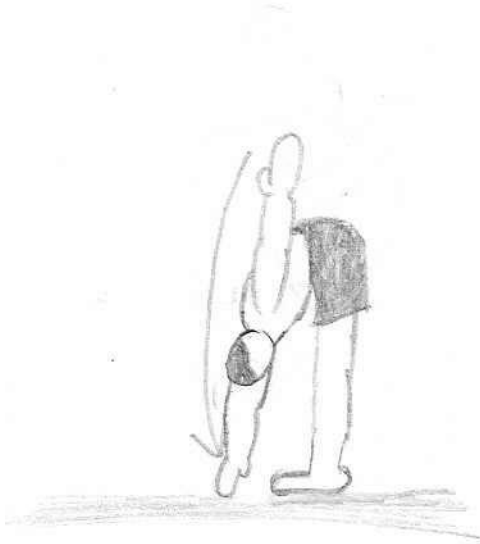
Linken Arm über die rechte Schulter legen und mit dem rechten Arm gegen den Ellenbogen vom linken Arm drücken und gleichzeitig mit dem linken arm Gegendruck aufbauen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 3:



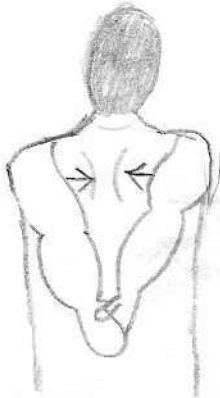
Den rechten Arm hinter den Kopf und mit dem linken Arm auf den Ellenbogen des rechten Arm drücken und gleichzeitig mit dem rechten Arm Gegendruck aufbauen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 4:



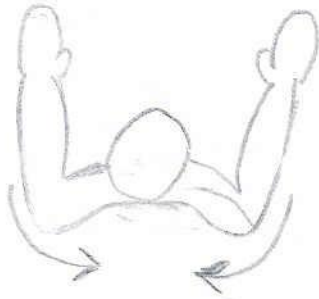
Körper nach vorne beugen und mit dem rechten Arm den linken Fuß berühren und umgekehrt.

Übung 5:



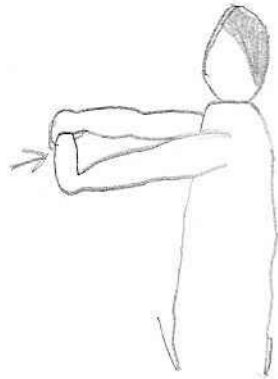
Die Hände hinter dem Rücken zusammenfassen und nach oben drücken. (der Körper bleibt aber aufrecht)

Übung 6:



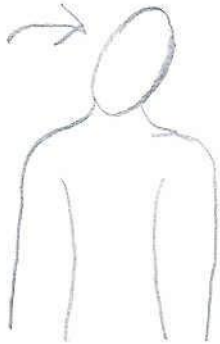
Die Hände in Schulterhöhe halten und nach hinten drücken (Spannung in den Schulterblätter)

Übung 7:



Die Finger nach hinten dehnen einmal oben dann nach unten. Auf beiden Seiten wiederholen.

Übung 8:



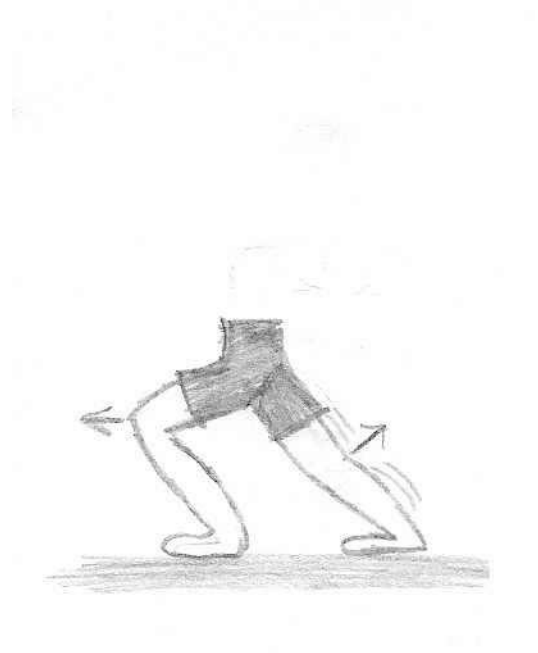
Den Kopf nach rechts Richtung Schulter legen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 9:



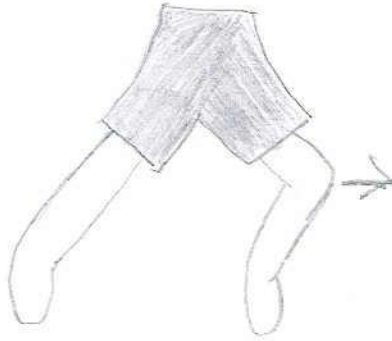
Den rechten Arm hinter den Kopf und mit dem linken arm den rechten Arm fassen. (zumindest so weit man kommt) Auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 10:



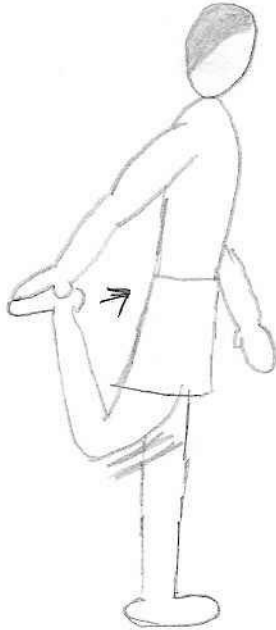
Die Füße voreinander stellen den rechten Fuß leicht beugen und den linken Fuß durchgestreckt lassen. Auf der andren Seite wiederholen.

Übung 11:



Füße auseinander stellen rechten Fuß gesteckt lassen und linken Fuß beugen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 12:



Mit dem rechten arm den linken Fuß fassen und Richtung Gesäß drücken. (wenn Ihr das Gleichgewicht verliert, probiert euch mal auf einen bestimmten Punkt auf dem Boden zu konzentrieren, dann bleibt ihr stehen) Auf der anderen Seite wiederholen.