

## **Aufwärmen**

1. Handgelenke kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
2. Finger zu einer Faust machen und wieder entspannen. 20mal
3. Unterarm kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
4. Kompletten Arm kreisen, jeweils in beide Richtungen 10mal
5. Kopf kreisen, dabei nur vorne von links über die Brust nach rechts und zurück, nicht in den Nacken kreisen

## **Dehnen (eher nach dem Sport)**

1. Handgelenke nach innen und außen dehnen, jeweils 10-15 sec
2. Schultermuskulatur und Rückenmuskulatur dehnen. Dabei einen Arm auf die jeweils andere Schulter legen und mit der Hand entgegen drücken. Jede Seite 10-15 sec dehnen.
3. Trizeps dehnen. Rechte Handfläche auf rechtes Schulterblatt legen und mit der anderen Hand leicht nach links ziehen. Danach das Gleiche mit der anderen Seite. Jeweils 10-15 sec dehnen.
4. Kopf zur Seite neigen und mit der gegen überliegenden Hand Richtung Boden drücken. Bei beiden Seiten 10-15 sec dehnen.

## **Krafttraining**

### *Hilfsmittel: Theraband*

1. Schulterbreit hinstellen und den rechten Fuß auf das Theraband positionieren. Rechten Arm locker nach unten hängen lassen und das Theraband anfassen. Nun mit gestreckten Arm das Theraband waagrecht nach oben ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.
2. Schulterbreit hinstellen und den linken Fuß auf das Theraband positionieren. Rechten Arm an die linke Hüfte legen und dort das Theraband anfassen. Nun mit gestreckten Arm das Theraband diagonal nach rechts oben ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.
3. Etwas mehr als schulterbreit hinstellen und leicht in die Knie gehen. Das Theraband doppelt nehmen und die Arme schulterbreit nach vorne strecken. Das Theraband in beide Hände nehmen und auseinander ziehen. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Auch bei dieser Übung zwischen 9-12 Wiederholungen machen.
4. Schulterbreit hinstellen und den linken Arm einknicken und von der linken Seite auf den Rücken legen. Das Theraband mit der linken Hand anfassen und mit der rechten Hand von oben das Theraband anfassen. Nun den rechten Arm nach oben ziehen, bis der Arm gestreckt ist. Dort 1-2 sec halten und langsam in die Ausgangsposition zurück gehen. Diese Übungen mit beiden Armen durchführen mit jeweils zwischen 9-12 Wiederholungen.