



Übungen mit Besenstielen für Schulter und Rücken

Die Stäbe stehen senkrecht vor uns und werden nur durch auflegen der Handinnenflächen gehalten. Bei allen Übungen stehen wir im stabilen Stand!!!!!!

Mobilisation

- 1.) Stäbe stehen ca. Standbreite auseinander, dann locker von rechts nach links schwingen.....ca. 10-20 WH
- 2.) Stäbe im Wechsel rechts/links vor und zurück bewegen, wie Boxbewegungen.....schnell oder langsam.... ca. 1 min
- 3.) Einen Stab quer in den Händen halten und am Oberschenkel herunterrollen bis zum Knöchel.....Rücken dabei rund machen. Wieder nach oben rollen, Stab nach oben über Kopf halten und den Rücken und Arme strecken.....ca. 8 WH
- 4.) Stand zwischen den Stäben. Arme seitlich strecken. Arme im Wechsel im großen Bogen vorn und hinten zusammen führen.....ca. 15 WH
- 5.) Stand hinter den Stäben. Leichte Oberkörper Vorneige, statisch. Schwimmbewegungen mit den Stäben.....ca. 15 WH

Kräftigung für den Rücken und Schultern

- 1.) Stabiler Stand. Stäbe etwa Standbreite auseinander. Oberkörper Vorneige, dabei Stäbe gerade nach vorn strecken. Wieder den Oberkörper aufrichten.....Ca. 15 WH

Diff.: den Oberkörper statisch unten halten und nur die Arme im Wechsel vor und zurück führen, dabei Ellenbogen dicht am Körper halten.....ca. 15 WH pro Seite

2.) Stäbe breiter auseinander stellen. Füße auch.....mehr als hüftbreit. Kniebeugen durchführen, dabei die Stäbe (wenn man unten ist) nach vorn, seitlich oder im Wechsel nach vorn führen....Ca. 20 WH pro Variante

3.) Beide Stäbe in den Arm nehmen.....wie ein Baby!!!! Stabiler Stand. Hüfte bleibt stabil stehen. Oberkörper Rotation rechts/links im Wechsel.....ca. 8 WH pro Seite

4.) Übung in BL auf Matte: Fußspitzen aufstellen, Po und Bauch anspannen, Schultern tief, einen Stab vorn mit gestreckten Armen über dem Boden halten, Ellenbogen sind auch über dem Boden. Den Nacken lang lassen, Nase zeigt zum Boden.

Die Arme mit dem Stab leicht hoch und runter führen, dabei versuchen die Arme NICHT abzulegen.....ca. 8-10WH 3 Sätze

5.) Übung in RL auf de Matte: Füße aufgestellt, Bauch leicht angespannt, Kopf und Schultern liegen locker auf der Matte, einen Stab waagrecht und breit gefasst in den Händen. Den Po anheben und die WS hochrollen wie eine Perlenkette, dabei den Stab locker Richtung Decke führen. Beim Ablegen des Pos den Stab wieder nach unten Richtung Oberschenkel führen. Ca. 20WH 3 Sätze

Diff.: den Po nicht mehr ablegen

6.) P.Ü.: P. 1 sitzt stabil auf der Matte ca. 20 sek. pro Seite halten
P. 2 steht direkt dahinter

Der Stab wird von P 1 waagrecht mit nach oben gestreckten Armen gehalten. Nicht die Luft anhalten!!!!!!!

Varianten: - P.2 drückt den Stab nach unten, zieht ihn nach oben, Arme bleiben gestreckt

- P.2 drückt den Stab an den Enden nach vorn oder hinten, sodass P1 im Rumpf stabilisieren muss
- P.2 drückt oder zieht den Stab in der Mitte(zw. den Händen) nach vorn oder hinten

