

## Übung des Tages, 16.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Handtuch ziehen

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: ein Handtuch (ca.90 x 45 cm)</i>
<b>Handtuch auseinander ziehen</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Achte wie immer darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt!</i>
<b>...vor der Brust</b>	Variante 1	Nimm das gespannte Handtuch mit angewinkelten Ellenbogen vor der Brust in beide Hände. Halte es gut fest und ziehe mit beiden Händen gleichmäßig nach außen. Halte die Spannung etwa 15-20 Sek. dann Pause, steigere während 3 Durchgängen langsam den Zug. – Zwischendurch das Handtuch je mit einer Hand am ausgestreckten Arm seitlich als „Windmühle“ drehen, je etwa 15-20 Sek. Wechsel	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>Achte auch darauf, dass die Ellenbogen angeheben bleiben.</i>
<b>... seitlich vor der Brust</b>	Variante 2	Nimm dieselbe Haltung ein, ziehe nun aber mit dem linken Arm vor der Brust nach links, bis er gestreckt ist, und baue wieder eine Zugspannung auf. Halte die Spannung wieder ca. 15-20 Sek. dann Pause und Wechsel zur anderen Seite. 2-3 Durchgänge, Zug steigern!	<i>In der Pause wieder links und rechts „die Windmühle betreiben“.</i>
<b>...und vor der Brust „rad-fahren“</b>	Variante 3	Halte das Handtuch wie in Variante 1 vor der Brust und „fahre Fahrrad“ mit den Armen unter Spannung. Das heißt die Hände rotieren gegengleich, ca. 30 Sek, Richtungswechsel, dann Pause. 2 Durchgänge. – Zwischendurch: Nimm das Handtuch in eine Hand, führe sie hinter den Kopf, greife das Handtuch hinterm Rücken mit der anderen Hand und ziehe nach oben u. nach unten, ca. 15-20 Sek. Wechsel.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>