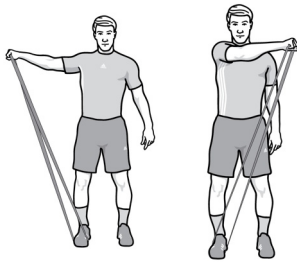


1 Hinweis

Heute gibt es mal Übungen mit einem Gummiband. Wer keins hat, greift bitte auf Übungen vergangener Tage zurück. Die Durchführung ist den Bildern gut zu entnehmen.
Für alle Übungen: - 3 bis 5 Sätze mit 10-20 Wiederholungen. Dies ist wie immer alters- und/oder leistungsabhängig.
Viel Spaß!

2



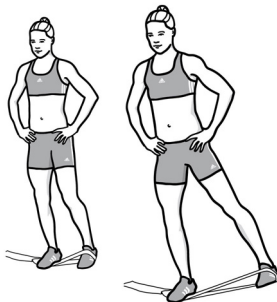
7432

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben



3 Abduktion Bein - Thera-Band



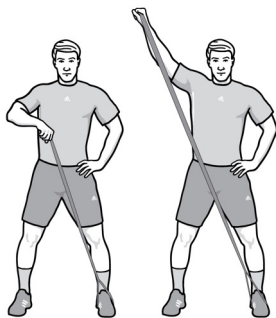
5746

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben



4



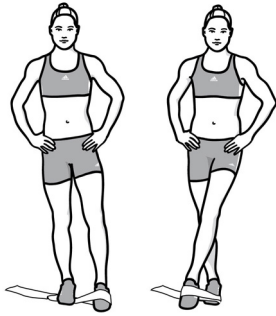
7434

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben



5 Adduktion Bein - Thera-Band

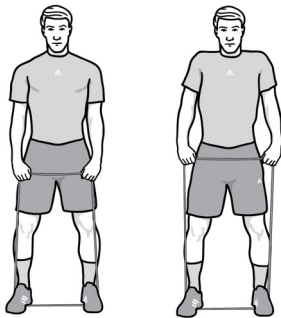


5747

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

6



7438

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

7 Frontheben Schrittstellung - Thera-Band



5743

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben