

Trainingsübungen mit dem Gymstick obere Extremitäten und Rumpf

Trainings- übung	U	Bildreihe	Übungserklärung / Bemerkung
Rumpfdrehen	2x10- 15		<p>Leichte Kniebeuge, Becken etwas nach hinten. Gymstick in Schulterhöhe halten (leichte Version; Gymstick tiefer am Körper unter Spannung). Arme durchgestreckt. Rumpf nach rechts und links rotieren.</p>
Rumpfneigen	30sek.		<p>Gymstick auf die gestreckten Arme über den Kopf führen. Endposition leicht hinter dem Kopf. Oberkörper aufrecht und leicht nach rechts und links zur Seite neigen.</p>
Überkopf- übung (Erwärmung)	2x10- 15		<p>Leichte Kniebeuge, Becken etwas nach hinten. Gymstick in Schulterhöhe halten. Gestreckte Arme über den Kopf führen. Endposition leicht hinter dem Kopf.</p>
Rudern vorgebeugt (Erwärmung)	2x10- 15		<p>Beine sind leicht gebeugt. Gymstick etwas aufrollen. Startposition unterhalb der Knie. Strecken des Oberkörpers und der Beine mit gleichzeitigem Armzug bis zur Brust.</p>
Ausfallschritt Drücken	2x10- 15		<p>Ausfallschritt (badmintonspezifisch). Beide Schlaufen am hinteren Fuß. Gymstick in Brusthöhe mit den Armen nach vorne drücken und wieder beugen.</p>