

Workshop-Nr.: 314

Workshop-Titel: Funktionelles Krafttraining mit dem Handtuch

**SPORTKONGRESS
STUTTGART**
22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTTGART

Referent/in: Kipp, Volker

Benötigt werden idealerweise zwei Handtücher ein kleines, ein großes
Übungen und Wiederholungsanzahl immer an die eigenen Teilnehmer anpassen

Warm Up

Schulterkreise

Site to Site mit Armvarianten, Leg Curl mit Armvarianten, breite Kniebeuge, Mobilisation

Step Knee, enge Kniebeuge, Mobilisation

Hauptteil (Stand)

rechter Fuß auf Handtuch, enge Kniebeuge, + linkes Bein zur Seite schieben und ran ziehen

dito, linkes Bein nach hinten und ran, Step Knie

Handtuch im Untergriff greifen, Einbeinstand rechts, links, im Wechsel, rechts bleiben, Rotatorenmanschette

Handtuch im Obergriff greifen, Rudern breit, umsetzen, Schulterpresse, Lat-Zug

Site to Site mit Frontheben, rechts bleiben, Lat-Zug links + Knee Raise links

alles Wiederholen für die andere Seite

breiter Stand: Rotationskontrolle, + Zug am Handtuch, Mobilisation

Unterarmstütz

Unterarmstütz + Knie ins schweben bringen, Wandern in Langbank und zurück

Füße auf Handtuch, Langbank, Füße ran – weg

Seitenlage : Beine schweben + Lat Zug oberer Arm, Beinschere

Füße auf Handtuch, Langbank, Pique

Workshop-Nr.: 314

Workshop-Titel: Funktionelles Krafttraining mit dem Handtuch

**SPORTKONGRESS
STUTTGART
22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTTGART**

Referent/in: Kipp, Volker

Rückenlage

Crunch nach rechts, rechtes Bein 90/90/90 + Zug mit Handtuch, nur Crunch

beide Beine 90/90/90 Fersenschub, Handtuch an rechtem Fuß, Schub

Beckenlift

alles ab Stütz wiederholen

Stretching

Kniebewegung rechts/links

Seitenlage Oberschenkel vorne

Herzöffner

Schmetterlingsposition

Seitenlage Oberschenkel vorne

Herzöffner

große Mobilisation

Leiste und Oberschenkelrückseite

große Mobilisation

Po

Hände

Nacken

- Änderungen vorbehalten -
