

Angebot:	Verschiedene Übungen mit Therabändern
	Altersgruppe: Jugendlicher

Inhalte	Organisationsform
<p>Der Kampf um das Theraband: Jeder TN erhält ein Theraband. Auf einer freien Fläche verteilen die TN ihr Band. Im Anschluss laufen die Jugendlichen los. Zu einem gewissen Zeitpunkt ruft der ÜL „Stopp“. Jeder TN muss sich jetzt ein Theraband sichern und wenn es weiter geht erneut ablegen. Pro Runde wird ein Band rausgenommen, sodass der TN, der kein Band ergatteren kann, ausscheidet.</p> <p>Partnerübungen mit dem Theraband: Die Jugendlichen bilden Paare und stellen sich in einer Gasse auf. Jeder TN fasst das Band an einem Ende. Verschiedene Partnerübungen werden absolviert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf der Stelle gehen, die Arme gegengleich mitschwingen - Die Arme auseinander und zusammenführen - Arme locker pendeln lassen, auseinandergehen und wieder zusammenkommen - Ein TN hält beide Bandenden am Körper fixiert, der andere TN zieht beide Enden rechts und links am Körper nach hinten 	<p>Freie Fläche</p> <p>Pro Paar ein Theraband</p>
<p>Ganzkörperübungen mit dem Theraband: Die TN machen verschiedene Übungen mit dem Band:</p> <p>1. Beidseitiger Bogenspanner: Im Stand das Band schulterbreit auf Brusthöhe fassen, die Arme seitlich strecken und danach wieder in die Ausgangsposition bringen</p> <p>2. Brustdrücker: In stabiler Schrittstellung das Band um den Rücken legen, die Hände halten die Bandenden fest und das Band mit den Händen nach vorne schieben</p> <p>3. Kreuzheben: Auf das Band hüftbreit und mittig hinstellen. Hüfte und Knie kontrolliert ausstrecken und Rumpf nach oben bewegen bis Oberkörper völlig ausgestreckt ist.</p> <p>4. Liegestütz auf Knien: Band über den Rücken spannen. In den Liegestütz gehen, Hände und Knien auf dem Boden. Liegestützbewegung</p> <p>5. Ellenbogenbeuge: Trainingsband wird auf dem Boden gelegt und mittig mit beiden Füßen draufgetreten. Band mit beiden Händen festhalten, nur die Ellenbogen hoch und runter beugen, Rücken ist gerade, Knie leicht gebeugt und der Rumpf ist angespannt.</p>	<p>Kreis, ÜL steht in der Mitte</p> <p>Pro TN ein Band</p>
<p>Bandgeflecht: Die TN bilden einen Kreis. Zwei sich gegenüberstehende TN fassen ihre Bänder und bilden so alle gemeinsam einen Stern. Nun gehen die TN auf der Stelle und lassen die Arme locker pendeln.</p> <p>Variationen: Im Kreis gehen, Bandgeflecht anheben</p> <p>Dehnen: Die TN bilden einen Kreis. Der ÜL steht mit im Kreis und macht Dehnübungen für die beanspruchten Muskelgruppen vor.</p>	<p>Kreis</p> <p>Kreis</p>