

Towel Fit

Für diesen Workshop benötigst du neben einer Gymnastikmatte und zwei Handtüchern keine weiteren Materialien. Die optimale Größe deines Handtuchs beträgt 45 x 90 cm.

Wir nutzen das Handtuch in allen Abschnitten der Trainingseinheit. Im Hauptteil verwenden wir es als Gleithilfe oder auch fixen Widerstand und kräftigen somit den gesamten Körper. Während des Workouts bildet das Handtuch eine instabile Unterstüßungsfläche und dient daher auch der Koordinationsschulung. Durch die gleitenden Bewegungen schonen wir zudem die Gelenke.

Erwärmung

koordinativ und freudvoll

Übungsauswahl:

Notizen:

- a) Handtücher liegen am Boden
 - Chaoslauf drum herum,
 - über die Handtücher steigen,
 - Tippen von Ferse und Zehenspitze

- b) Handtücher in den Händen halten
 - Handtuch neben dem Körper schwingen,
 - um die Hüfte kreisen,
 - unter einem angewinkelten Bein durchführen,
 - hochwerfen und fangen,
 - übersteigen

- c) Handtuchtausch
 - auf Signal zuwerfen,
 - unter einem angewinkelten Bein übergeben

Hauptteil

Übungsauswahl:

Notizen:

- a) Partnerübungen
 - gegengleich schwingen
 - auseinanderziehen
 - seitlich nach oben führen
 - Kniebeuge im Wechsel
 - Drehung um die eigene Achse
 - ausschütteln
 - FüÙe pendeln

- b) Handtuchgymnastik
 - Rotation
 - Seitneige
 - Vorneige
 - um den Kopf kreisen
 - Paddelbewegung
 - Ruderbewegung
 - Ellbogen heben
 - Crunch
 - Beckenlift

c) Workout



Notizen: _____



Notizen: _____



Notizen: _____

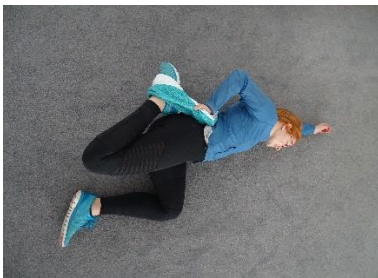


Notizen: _____

Ausklang

Übungsauswahl:

a) Dehnung



b) Entspannung

- Partner A legt das Handtuch unter ein Bein/Arm von Partner B und schüttelt die Extremitäten sanft aus.
- Partnerwechsel.

Notizen:
