

„Training mit dem Textilband“

A *Unterschied Theraband vs. Textilband*

- versch. Handschlaufen
- an den Enden Fußschlaufen
- in der Mitte Rubberband

B *Aufwärmen*

- Linienläufe mit Rubberband um den Knien
- Koordinationsleiter

C *Einzeltraining*

- im Stand Oberkörper & Arme
- im Stand Rumpf seitneigen
- im Hockstand / Rückenlage Beine

D *Partnertraining*

- Gesicht zu Gesicht
- seitlich zueinander
- Rücken an Rücken

E *zusätzlich mit Gymnastikstab*

- Ruderzug
- Bankdrücken
- Kniebeugen

F *an der Sprossenwand*

- Rotation Oberkörper
- Beinarbeit einzeln re/li