



Deutsche
SchützenJugend

KITRA Ausbildung 2018

Fitnessband Kräftigungsprogramm

Fitnessbänder

- **Gelb:** leichte Stärke; für Kinder/Anfänger
- **Rot:** mittlere Stärke, Jugendliche/
Anfänger im fortgeschrittenen Stadium
- **Grün:** mittlere bis schwere Stärke; für
Fortgeschrittene
- **Blau:** schwere Stärke; erweiterte
Fortgeschrittene
- **Schwarz:** sehr schwere Stärke; im
Leistungsbereich

Aufwärmen mit Luftballons

- **Einzelübung:** Luftballon mit den Fingerspitzen in der Luft halten
 - Im Gehen
 - Im langsamen laufen
 - Im Hinsetzen und aufstehen
- **Partnerübung:**
 - Gegenseitiges Zuspielen mit den Händen
 - Mit den Füßen
 - Mit dem Kopf

Oberer Rücken/Schultern

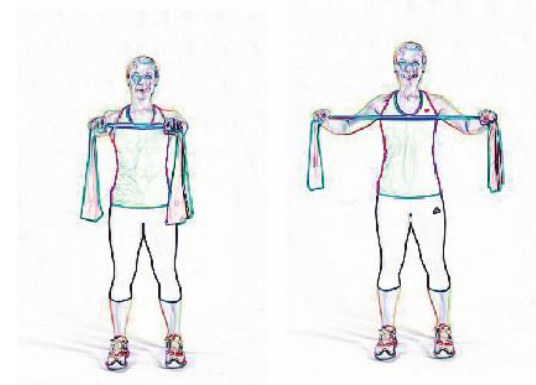
Ausgangsstellung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Arme gestreckt auf Schulterhöhe
- Hände in Schulterbreite

Ausführung:

Arme öffnen, Ellbogen nach hinten und Schulterblätter zusammen ziehen

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



Trizeps 1

Ausgangsstellung:

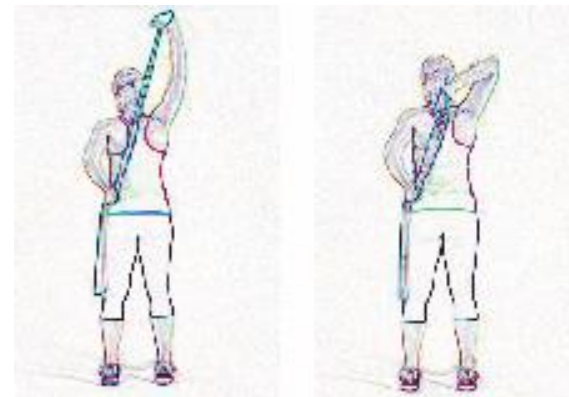
- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Eine Hand fixiert Theraband am unteren Rücken
- Der andere Arm ist gebeugt, Ellbogen zeigt nach oben

Ausführung:

Oberen Arm strecken
ohne den Ellbogen zu bewegen

Traingingsempfehlungen:

2 x 15 Wiederholungen



Bizeps

Ausgangsstellung:

- In Schrittstellung, mit einem Fuß auf die Mitte des Therabandes steigen



Ausführung:

Ellbogen abwechselnd beugen

und strecken und dabei eng am Oberkörper halten

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen

Oberarme/Schultern 1

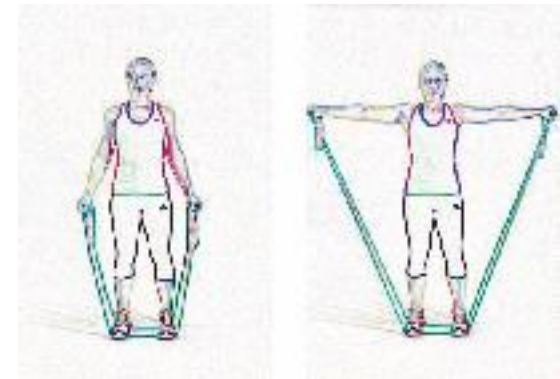
Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand auf der Mitte des Therabandes (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Arme und Schultern nach unten hängen lassen

Ausführung:

Arme gestreckt, seitlich nach oben führen, ohne dabei die Schultern zu bewegen

Trainingsempfehlung: 2x 15 Wiederholungen



Trizeps 2

Ausgangsstellung:

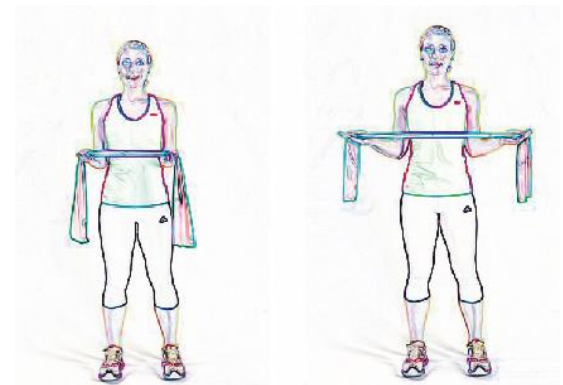
- Aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Arme 90° gebeugt, Handflächen zeigen nach oben, Theraband mit dem Daumen fixieren

Ausführung:

Unterarmbewegung in Richtung der Daumen nach außen;

dabei Ellbogen eng am Oberkörper halten

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



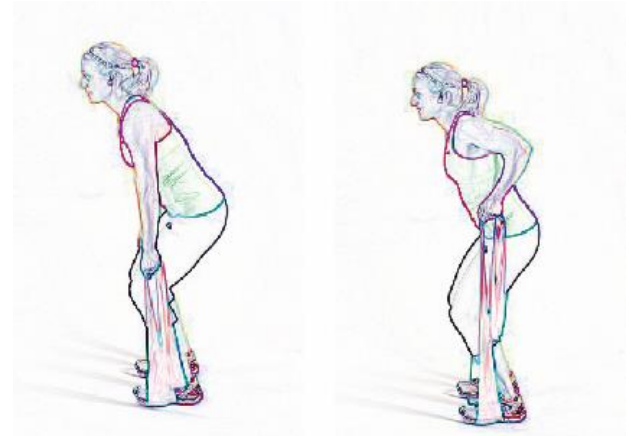
Oberer Rücken/Schultern 1

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand auf der Mitte des Therabandes (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Leicht in die Knie gehen und Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne beugen
- Arme gestreckt nach unten hängen lassen

Ausführung:

Ellbogen eng am Körper nach hinten oben führen, dabei Schulterblätter zusammen drücken; Oberkörperposition nicht verändern.
Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



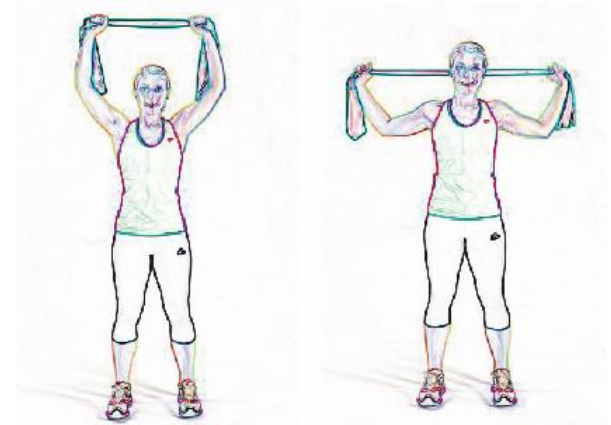
Oberer Rücken/Schultern 2

Ausgangsstellung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Arme über Kopf und fast gestreckt
- Hände greifen Theraband schulterbreit

Ausführung:

Ellbogen nach unten ziehen
und Schulterblätter zusammen drücken;
seitliche Rumpfmuskulatur (Latissimus)
anspannen; Schultern fixiert tief halten
Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



Oberarme/Schultern 2

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand auf Mitte des Therabandes (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Arme abgewinkelt, Ellbogen eng am Oberkörper, Hände auf Schulterhöhe

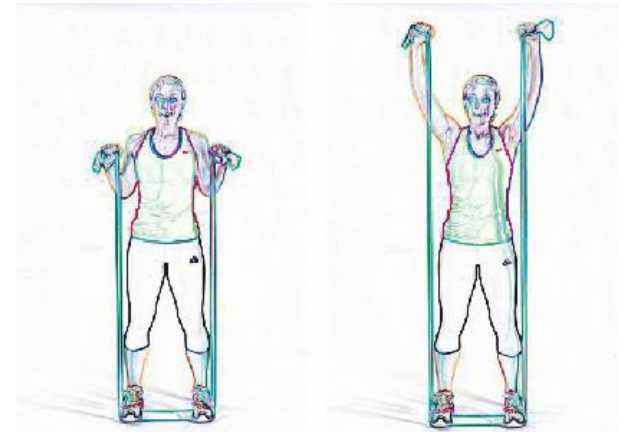
Ausführung:

Arme nach oben strecken;
Schultern fixiert tief halten

Variante:

Knie während der Armstreckung beugen

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholung



Oberarme/Schultern 3

Ausgangsstellung:

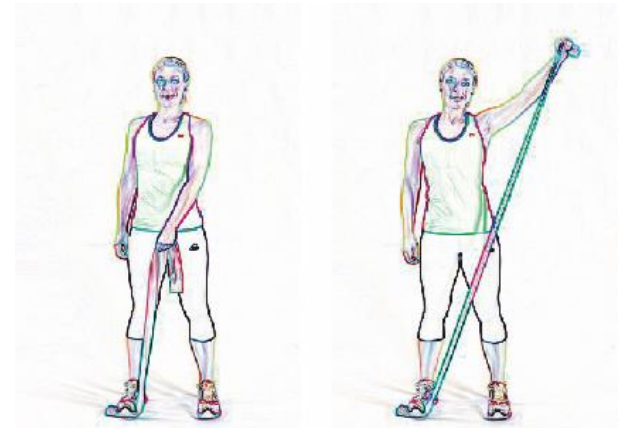
- Aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Theraband durch Fuß fixieren und mit Diagonalhand greifen

Ausführung:

Arm gestreckt nach seitlich vorne;

Schulter dabei tief fixiert halten

Trainingsempfehlung: 2 x Wiederholungen



Unterer Rücken/Gesäß/Oberschenkel

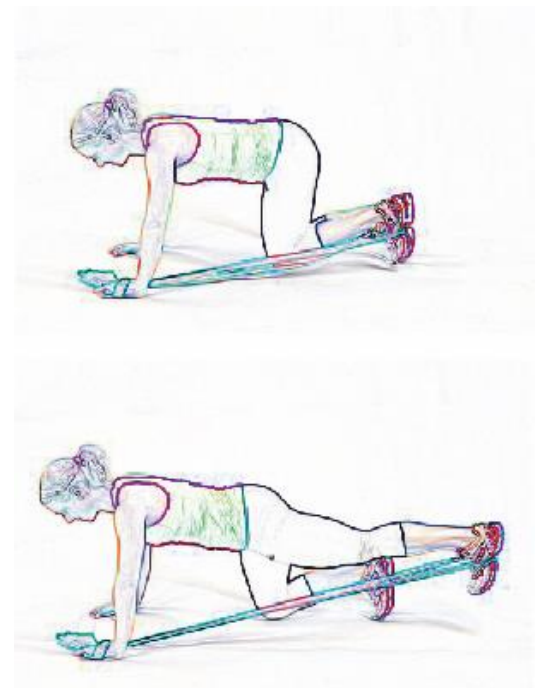
Ausgangsstellung:

- Vierfüßler-Stand (kein Hohlkreuz!)
- Arme schulterbreit
- Bauch und Rücken anspannen
- Theraband in Schlaufe um den Fuß legen und mit der gleichseitigen Hand am Boden fixieren

Ausführung:

Ferse auf Gesäßhöhe nach hinten bewegen, dabei Knie strecken

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



Oberarme

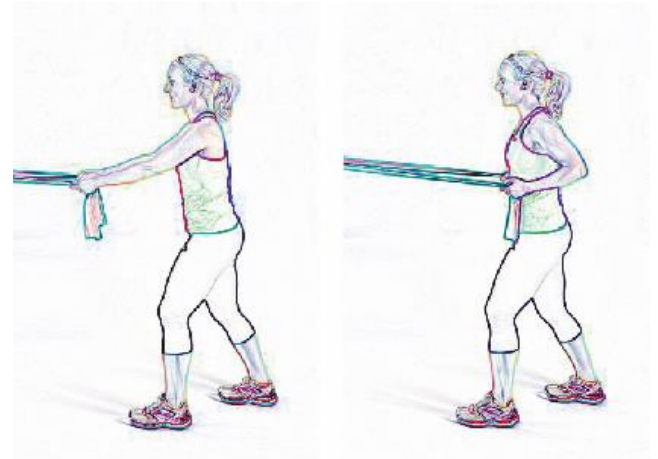
Ausgangsstellung:

- Schrittstellung in aufrechtem, schulterbreiten Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Schulterbreit gestreckte Arme
- Theraband fixiert (z.B. an Türklinke)

Ausführung:

Ellbogen nach hinten ziehen,
dabei eng am Oberkörper halten

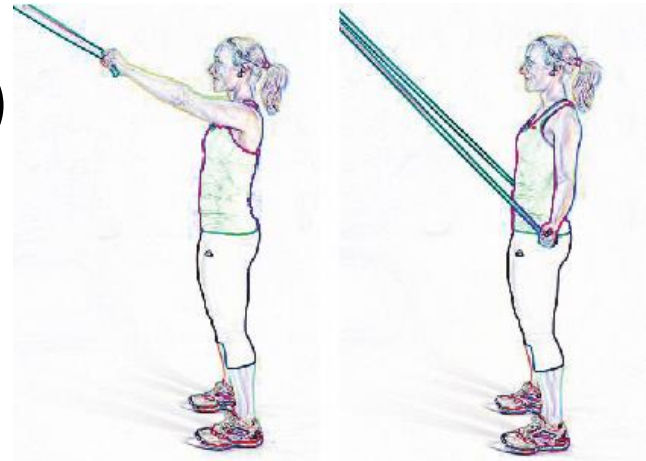
Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen



Oberarme/Latissimus/oberer Rücken

Ausgangsstellung:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
- Bauch anspannen
- Schulterbreit gestreckte Arme
- Theraband fixiert
(z.B. in Tür oder an Sprossenwand)



Ausführung:

Gestreckte Arme seitlich
nach unten ziehen

Trainingsempfehlung: 2 x 15 Wiederholungen

Vermeidung eines Hohlkreuzes

- Steißbein nach unten ziehen
- Becken nach innen kippen
- Gesäßmuskeln leicht anspannen
- Bauchnabel leicht in den Bauch einziehen

