

Aufwärmprogramm der Bogenschützen modifiziert im Jänner 2006

Programmdurchführung:

Übung 1 und Übung 2 im Wechsel zweimal
in weiterer Folge

Übung 3 und Übung 4 im Wechsel zweimal
in weiterer Folge

Übung 5
in weiterer Folge

Übung 6 (nach Möglichkeit)
in weiterer Folge

Übung 7
in weiterer Folge

Übung 8

1. Übung:

2 x 10-15 Wiederholungen

Kniebeuge

Ausgangsstellung



Endstellung



Achtung:

- Rücken so gestreckt als möglich
- Knie über dem Sprunggelenk

2. Übung:

2 x 10 -15 Wiederholungen

Good Morning

Ausgangsstellung



Endstellung



Achtung:

- Rücken so gestreckt als möglich
- Kniewinkel verändert sich nicht
- Becken nicht nach hinten schieben

3. Übung:

2 x 10-15 Wiederholungen ohne Nachwippen

2 x 8-12 Wiederholungen mit Nachwippen

Wirbelsäulenrotation

Ausgangsstellung



Endstellung



Endstellung 2



Achtung:

- Kniebeugen Ausgangsstellung
- Langsame und kontrollierte Bewegung

4. Übung:

2 x 10-15 Wiederholungen

Nackendrücken

Ausgangsstellung



Endstellung



Achtung:

- Hände hinter dem Kopf hochführen

5. Übung:

1 x 6-10 Wiederholungen

Armkreisen

Beide Arme
vorwärts



Beide Arme
rückwärts



Arme gegeneinander
vorwärts oder
rückwärts



Ein Arm vorwärts,
ein Arm rückwärts



Achtung:

- Kniebeugen Ausgangsstellung
- Langsame und kontrollierte Bewegung

6. Übung:

2 x 10-15 Wiederholungen

Bauch – Sit Up

Ausgangsstellung



Endstellung



Variante 1:
Ausgangsstellung



Endstellung



Variante 2:
Ausgangsstellung



Endstellung 1



Endstellung 2



Achtung:

- Rücken rund, speziell in der Lendenwirbelsäule
- auf Schusshaltung achten
- langsame Ausführung – fast statisch

7. Übung:

Dehnen

- Aufwärmen:
8-12 x leichter Spannungswechsel pro Muskel in der Dehnstellung
2 Durchgänge
- Abwärmen:
ca. 40 Sekunden – 1 Minute ruhig in der Dehnstellung pro Muskel
1 Durchgang

8.Übung:

Abschluss individuelles Aufwärmen

Dieses Programm ist fixer Bestandteil des österr. Nationalkaders und wurde erstellt von Sedmak Wolfgang (Nationaltrainer), Bil Tom (Nationaltrainer) und Dipl. Phys. Mag. Dr. Aichner Alexander (Physiotherapeut des Nationalkaders).