

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 Wh

Kniebeuge

Ausgangsstellung:



Endstellung:



Achtung: Rücken so gestreckt als möglich
Knie über dem Sprunggelenk

2. Übung:

2 x 10-15 Wh

Good Morning

Ausgangsstellung:



Endstellung:



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

3. Übung:

Wirbelsäulenrotation

2 x 10-15 Wh

Ohne nachwippen

2 x 8-12 Wh

mit nachwippen

Ausgangsstellung:



Endstellung:



Endstellung 2



Achtung: Kniebeugen Ausgangsstellung
Langsame und kontrollierte Bewegung

4. Übung:

2 x 10-15 Wh

Nackendrücken

Ausgangsstellung:



Endstellung:



Achtung: Hände hinter dem Kopf hochführen

5. Übung:

1 x 6-10 Wh

Armkreisen

- Beide Arme vor
- Beide Arme rück
- Ein Arm vor anderer rück im Wechsel
- Arme gegengleich

:

Beide Arme vorwärts



:

Beide Arme rückwärts



Arme gegengleich vorwärts
oder rückwärts



Ein Arm vorwärts - Ein Arm rückwärts



Achtung: Kniebeugen Ausgangsstellung

Langsame und kontrollierte Bewegung

6. Übung:

2 x 10-15

Bauch – Sit Up

Ausgangsstellung:



Endstellung:



Variante:

Ausgangsstellung:



Endstellung:



Variante 2:

Ausgangsstellung:



Endstellung:



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''-1' ruhig in der Dehnstellung pro Muskel (1 Durchgang)
8. Übung: **Individuelles Aufwärmen**
Abschluss

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 (Pysiotherapeut des Nationalkaders).