

Training mit Hilfsmitteln – Bogenwippe (T-Bow)

Dieses Vorlage kann ausgedruckt und zur Vorbereitung eines Trainings mit der Bogenwippe verwendet werden. Als Alternative zum kommerziellen T-Bow kann das bogenförmige Gerät einfach aus Holz hergestellt werden.

Warm up und Cardio-Balance



Step

Auf- und absteigen. Mit beiden Beinen nacheinander auf den Bogen aufsteigen und rückwärts wieder absteigen.

Variation: Im Wechselschritt seitwärts (Chassé) über den Bogen laufen.



Knie hoch

Mit einem Bein aufsteigen. Das andere Bein schwingvoll nach oben führen (anwinkeln) und Arme in die Hochhalte strecken. Zurück in die Ausgangsposition absteigen und Bein wechseln.

Variation: Mit der Streckung eine halbe Drehung ausführen und auf die gegenüber liegende Seite absteigen.



Schaukel

Umgedrehter Bogen. Mit beiden Beinen auf die Kante stehen und seitlich hin und her schaukeln (leichte Körpervorlage). Als Zusatz mit beiden Armen abwechselnd nach vorne boxen.

Variation: Für eine einfachere Ausführung nur einen Fuss auf die Kante aufsetzen, den anderen in der Mitte des Bogens.



Wippe

Umgedrehter Bogen. Mit beiden Beinen auf die Kante stehen und vor- und zurückschaukeln.

Variation: Tiefer in die Knie gehen und schnell hin und her wippen.

Kraft und Stabilisation

► Pro Übung ein bis drei Durchgänge zu ca. 15 Wiederholungen.



Bauch

Rückenlage auf dem Bogen und Arme in Hochhalte. Für gerade Bauchmuskeln beide Arme gegen die Decke drücken, so dass die Schulterblätter abheben. Für schräge Bauchmuskeln mit einem Arm diagonal nach oben drücken. Mit oder ohne Widerstandsbänder.

Variation: Für die laterale Rumpfmuskulatur seitlich über den Bogen liegen und den Oberkörper seitwärts anheben und senken.



Rücken

Bauchwärts über den T-BOW liegen. Oberkörper in die Horizontale anheben und senken. Mit oder ohne Widerstandsbänder.

Variation: In der Horizontale die Arme im Wechsel diagonal strecken.



Schulterblatt

Stand auf dem Bogen mit Oberkörpervorlage. Widerstandsbänder diagonal halten und Ellenbogen seitlich hochführen und senken.



Globalstütz

Im Stütz (Arme auf dem T-BOW) Beine abwechselnd leicht anheben und senken. Ganzer Körper sollte gespannt und flach wie ein Brett sein. Beinwechsel.

Variation: Zur Erschwerung die Beine auf den Bogen stellen und Armstütz auf dem Boden.



Gesäss

Schultern und Nacken auf dem Bogen, ein Bein angewinkelt in die Höhe halten.

Mit dem anderen Bein die Hüfte in die Horizontale hochdrücken und senken.

Variation: Zur Erleichterung mit beiden Beinen auf dem Boden ausführen.

Beweglichkeit und Mobilisation

► Pro Übung zwei- bis dreimal zehn Sekunden stretchen, dazwischen lockern.



Nacken

Im Schneidersitz auf dem T-BOW. Mit einer Hand am Griff halten. Kopf auf die Gegenseite senken und mit dem Gegenarm seitlich nach unten ziehen.



Hintere Beinmuskulatur

Sitz auf dem Bogen. Ein Bein strecken, das andere seitlich abgrätschen und den Fuss unter das gestreckte Knie legen. Mit dem Becken und geradem Rücken nach vorne kommen.



Wirbelsäule strecken

Rüklings über den T-BOW liegen. Arme hinter den Kopf verschränken und den Kopf nach hinten legen. Mit jeder Ausatmung entspannter werden.



Wirbelsäule rotieren

In «Päcklistellung» seitlich über den Bogen liegen. Das Gesäss liegt am Boden auf. Den Oberkörper zur Gegenseite ausdrehen und den gestreckten Gegenarm zum Boden drücken. Blick zur Gegenseite.



Hüftbeuger

Kniestand auf dem T-BOW. Ein Bein nach vorne setzen und den Gegenarm in die Hochhalte führen. Mit der Hüfte nach vorne kommen.