

Schwingstabtraining

HALTEN DES SCHWINGSTABES

Den Griff mittig umfassen - je nach Übung entweder mit einer oder beiden Händen. Den Griff locker, mit der ganzen Hand halten - Hand in Verlängerung des Unterarmes

START DES SCHWINGENS

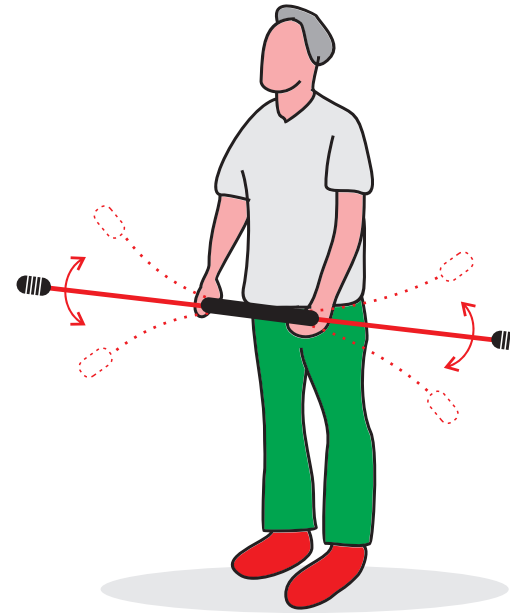
Schwingstab mit einer kleinen Bewegung - Hand/ Arm Richtung: Verlängerung des Unterarms - in Schwingung bringen und durch kurze Impulse in Schwingung halten. Die Schwungdauer richtet sich nach der Kraft, Ausdauer und dem Koordinationsvermögen des Einzelnen.

ÜBUNGSDAUER

Je Übung bei Anfänger*in zwischen 10-30 Sekunden bei Fortgeschrittenen je Übung ca. 45 - 90 Sekunden

Solange der Schwingstab schwingt, macht man alles richtig

Beidhändig im Stand I



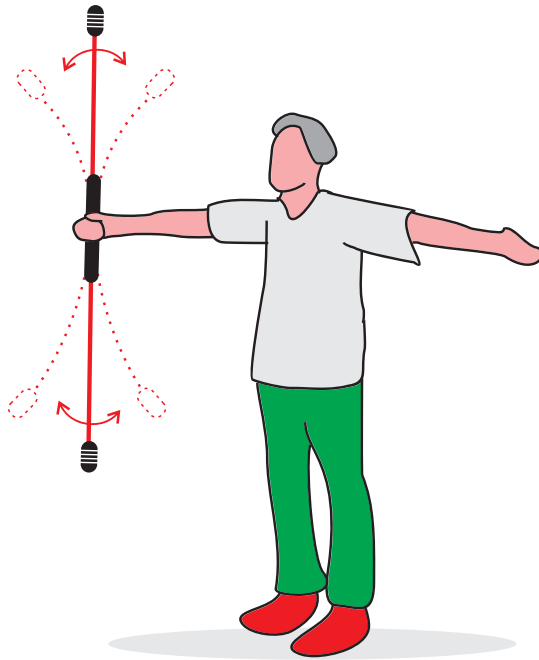
Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie der intra- und intermuskulären Koordination

Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Schwingstab mit beiden Händen (Handrücken zeigt nach oben) fassen.

Auf Bauchnabelhöhe auf der Frontalebene (hoch/runter) Schwingstab zum Schwingen bringen. Die Arme sind 90 Grad angewinkelt – Position nicht verändern!

Einhändig im Stand



Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit

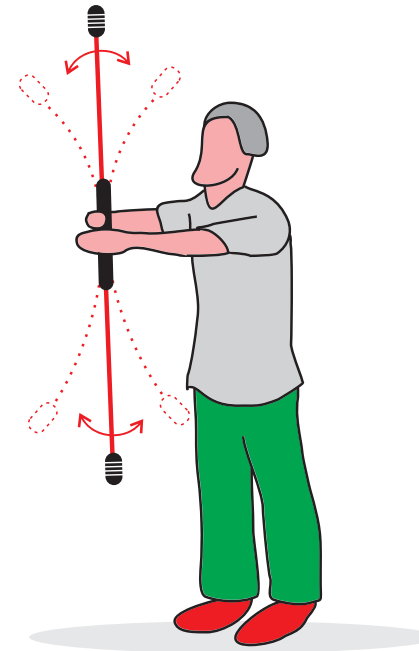
Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Schwingstab mit einer Hand neben dem Körper auf Schulterhöhe senkrecht halten – der Daumen zeigt nach oben.

Schwingstab in der Frontalebene (rechts/links) zum Schwingen bringen.

Armwechsel

Beidhändig im Stand II



Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rumpfmuskulatur und anteilmäßig der Brustmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie der intra- und intermuskulären Koordination

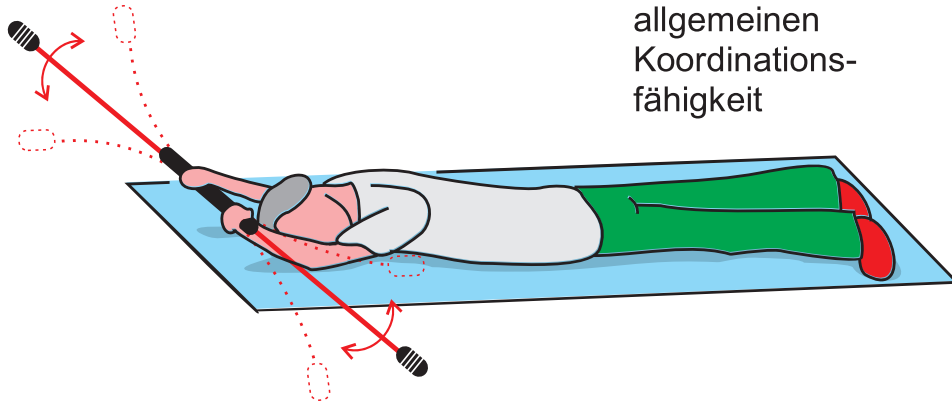
Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Schwingstab senkrecht vor dem Körper mit beiden Händen fassen (Hände übereinander am Griff positioniert, die Daumen zeigen nach oben).

Schwingstab auf der Sagittalebene (vor/rück) zum Schwingen bringen.

Bauchflieger

Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit



Ausgangsposition: In Bauchlage

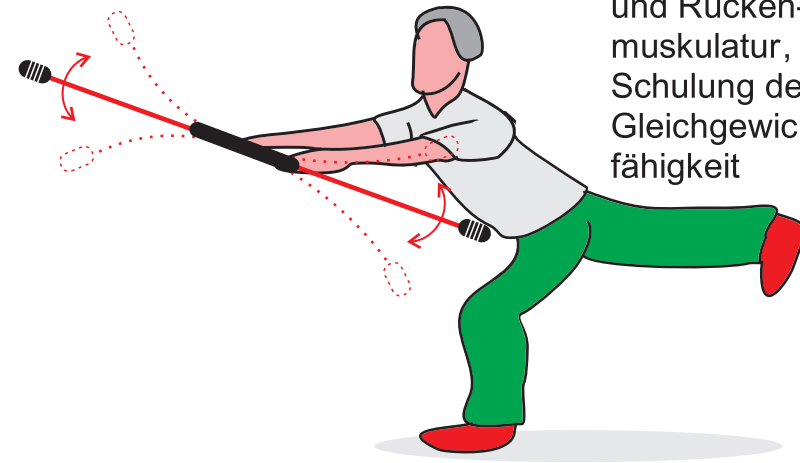
Schwingstab mit beiden Händen vor dem Kopf fassen. Die Stirn ruht auf Matte/Handtuch.

Schwingstab auf der Transversal-/Horizontalebene (vor/zurück) zum Schwingen bringen.

Die Handrücken zeigen Richtung Hallendecke.

Standwaage

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Rückenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit



Ausgangsposition: Im Stand

Einen großer Ausfallschritt ausführen

Schwingstab mit beiden Händen parallel zum Boden halten

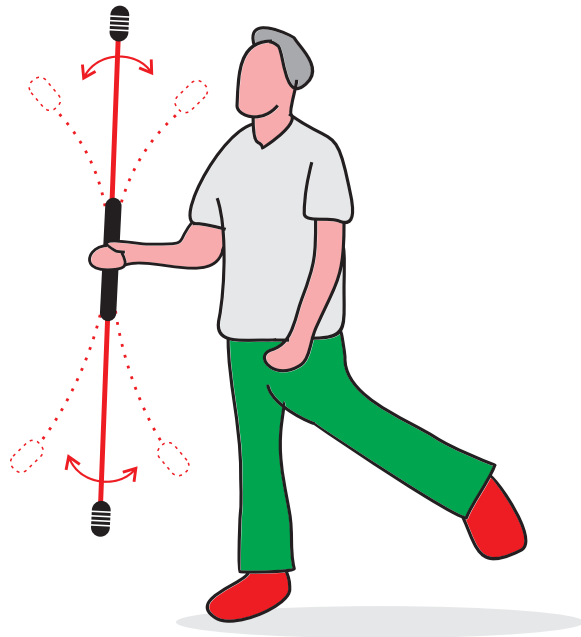
Den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben.

Schwingstab vor und zurück parallel zum Boden ausschwingen.

Seitenwechsel

Hüfte und Gesäß

Kräftigung Hüft- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand

Schwingstab mit einer Hand parallel zum Körper einhändig locker greifen und den Arm nach außen öffnen (der Daumen zeigt nach vorne).

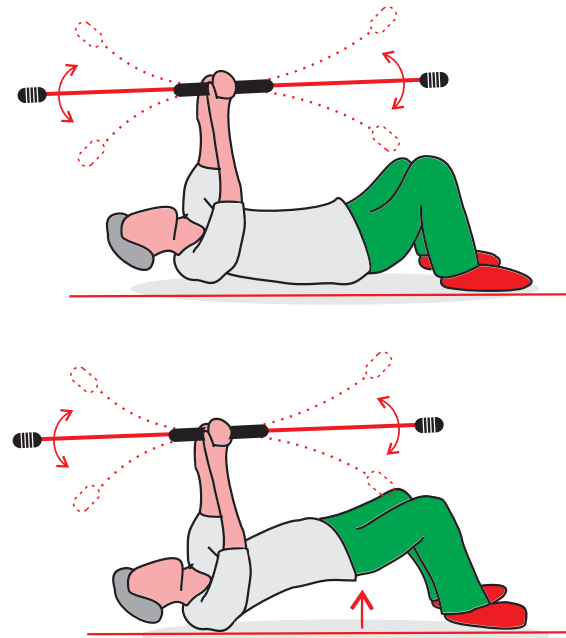
Im Stand das gegengleiche Bein nach hinten ab spreizen, wobei das Körpergewicht auf das Standbein verlagert wird.

Schwingstab nach außen/innen schwingen

Seitenwechsel

Schulterbrücke

Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Rückenmuskulatur und unteren Rückenmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit



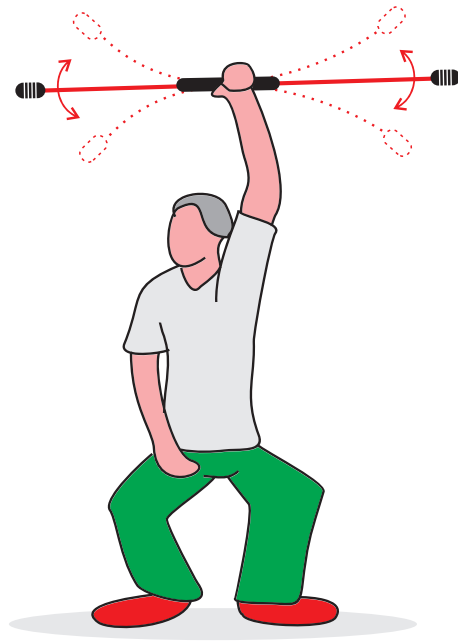
Ausgangsposition: In Rückenlage

Schwingstab mit beiden Händen mit Armen in der Senkrechten fassen und Schwingstab auf der Frontalebene (hoch/runter) zum Schwingen bringen.

Schwingstab wie zuvor halten. In die Schulterbrücke kommen und Schwingstab wie zuvor auf der Frontalebene zum Schwingen bringen.

Taille

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination

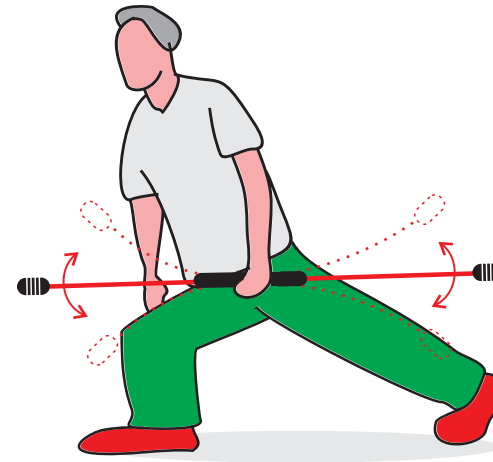


Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand

Einen tiefen Stand einnehmen.
 FLEXI-BAR mit der linken Hand mittig fassen, so dass der Stab waagrecht in der Hand liegt.
 Den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel abstützen.
 Den Oberkörper leicht zur rechten Seite neigen.
 FLEXI-BAR über den Kopf führen, so dass er Richtung Decke zeigt und hoch/tief schwingen.
 Seitenwechsel

Verspannungslöser

Verspannungen in der oberen Rücken- und Schultermuskulatur lösen, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination

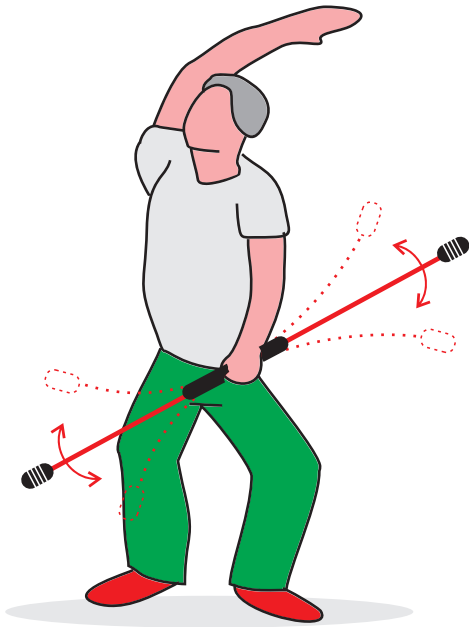


Ausgangsposition: Im Stehen

Einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne ausführen.
 Ferse des hinteren linken Beins vom Boden abheben.
 Schwingstab locker mit der linken Hand umgreifen (der Daumen zeigt dabei zum Oberschenkel). Schwingstab auf und ab, parallel zum Oberschenkel, schwingen.
 Seitenwechsel

Bauchmuskulatur

Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur, Verbesserung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination

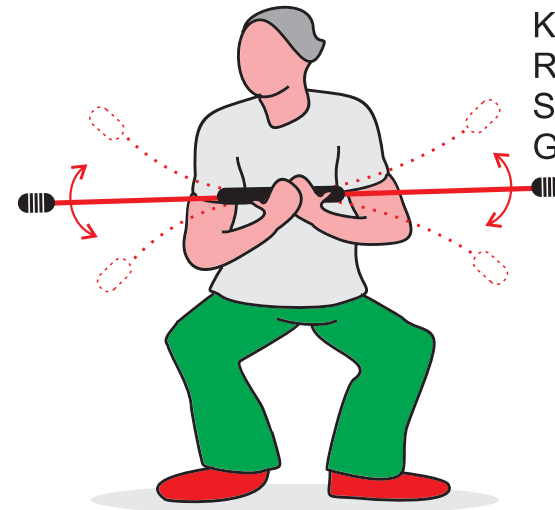


Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand

Einen tiefen Stand einnehmen.
Der Schwingstab wird innenrotiert einhändig rechts gegriffen.
Der linke Arm zieht kräftig diagonal über den Kopf.
Der Oberkörper wird zur linken Seite geneigt.
Den Schwingstab etwas unterhalb des Knies hoch/tief schwingen und dabei die Schulter bewusst tief nach unten ziehen.
Seitenwechsel

Balanceübung

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts



Ausgangsposition: Im Stand

Einen breiten, tiefen Stand einnehmen. Die Knie-
scheiben und Fußspitzen zeigen in die Raumecken
(45 Grad-Winkel).
Die Fersen vom Boden abheben und das Gesäß
noch etwas tiefer bringen. Der Rücken bleibt gerade.
Schwingstab außenrotiert greifen (Daumen zeigen
nach oben. Ellenbogen ca. 90 Grad angewinkelt
Schwingstab auf Bauchnabelhöhe vor und zurück
schwingen.