



Warm-Up

mit dem Resistance Band
avec le Resistance Band



EVENT SPONSOR

MAJE SPONSOR

MIGROS

CO-SPONSOR

STÖCKLI

BRÄGLIN

kiosk

EVENT SUPPLIER

yoko

LEKI



GIRO

X-BIONIC

SWISS-SKI PARTNER

MAJE PARTNER



PROMOTION PARTNER

RAIFFEISEN



BKW

swisski

1 Schlittschuh-schritte

- Lege das Band um die Unterschenkel.
- Führe nun abwechselnd Schlittschuhschritte in «slow motion» aus.
- Achte dabei auf eine stabile Beinachse und eine kontrollierte Ausführung.

1 Pas de patineur

- Place la bande doublement autour des jambes inférieures.
- Effectue maintenant des pas de patineur alternés en «slow motion».
- Veille à ce que l'axe des jambes soit stable et que l'exécution soit contrôlée.

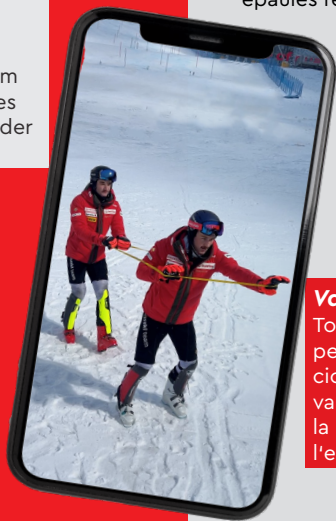


2 Brustdrücken

- Stell dich hüftbreit auf und halte das Band mit beiden Händen vor der Brust. Dein/e Partner:in steht hinter dir und hält das Band auf Spannung.
- Strecke abwechselnd einen Arm nach vorne, während der andere Arm auf Brusthöhe gebeugt bleibt.
- Oberkörper und Schulterachse bleiben stabil.

Variation

Dein/e Partner:in kann die Übung erschweren, indem sie/er den Zug des Bandes während der Übung variiert.



6 - 8 Wiederholungen

2 Pression sur la poitrine

- Place-toi à largeur de hanches et tiens la bande des deux mains devant ta poitrine.
- Ton/Ta partenaire se tient derrière toi et maintient la tension sur la bande.
- Tends alternativement un bras vers l'avant, tandis que l'autre bras reste plié à la hauteur de la poitrine.
- Le haut du corps et l'axe des épaules restent stables.

Variation

Ton/Ta partenaire peut rendre l'exercice plus difficile en variant la traction de la bande pendant l'exercice.

6 - 8 Répétitions

3 Kniebeugen (Squat)

- Stell dich hüftbreit mit beiden Füßen auf das Band.
- Greife das Band wie eine Langhantelstange und lege es mit gebeugten Ellbogen vorne auf deine Schultern (Front Squat).
- Führe eine Kniebeuge aus, achte dabei auf eine stabile Beinachse und halte den Rücken gerade.
- Das Band sollte stets in einer senkrechten Linie bleiben.



Variation

Für mehr Intensität, führe die Kniebeuge mit gestreckten Armen über dem Kopf aus (Overhead Squat).

8 – 10 Wiederholungen

3 Squats

- Mets-toi debout sur la bande, les deux pieds écartés de la largeur des hanches.
- Saisis la bande comme une barre d'haltères et pose-la sur tes épaules avec les coudes pliés à l'avant (Front Squat).
- Effectue un squat en veillant à ce que l'axe des jambes soit stable et en gardant le dos droit.
- La bande doit toujours rester en ligne verticale.

Variation

Pour plus d'intensité, effectue le squat avec les bras tendus au-dessus de la tête (Overhead Squat).

8 – 10 Répétitions

4 Single Leg Squat

- Stehe auf einem Bein und halte das doppelte Resistance Band mit beiden Händen vor dir.
- Dein/e Partner:in steht dir gegenüber und hält das Band auf Zug.
- Führe eine einbeinige Kniebeuge aus und achte dabei auf eine stabile Beinachse.
- Je mehr Spannung dein/e Partner:in auf das Band gibt, desto leichter wird die Übung.

Hinweis

Bei Knieproblemen Übung statisch ausführen, einbeinige Hockposition.

4 Single Leg Squat

- Debout sur une jambe, tiens la bande en double des deux mains devant toi.
- Ton/ta partenaire se tient face à toi et tient la bande sous tension
- Effectue un squat sur une jambe en veillant à ce que l'axe des jambes soit stable.
- Plus ton/ta partenaire applique de tension sur la bande, plus l'exercice est facile.

Remarque

En cas de problèmes de genou :
Exécuter l'exercice de manière statique, position accroupie sur une jambe.



5 Nordic Hamstring

- Knie aufrecht, Hüfte gestreckt, während dein Partner deine Füße fixiert (ev. Jacke unter die Knie).
- Das Resistance Band verläuft unter deinen Armen und um den Nacken, bei deiner/m Partner:in um den Oberkörper.
- Senke dich langsam nach vorne ab, dabei bleibt dein Körper von Kopf bis Knien in einer geraden Linie.
- Fange dich mit den Armen ab, wenn du die Spannung nicht mehr halten kannst, und drücke dich zurück in die Ausgangsposition.

5 Nordic Hamstring

- A genoux, hanches tendues, pendant que ton partenaire fixe tes pieds (éventuellement veste sous les genoux).
- La bande de résistance passe sous tes bras et autour de ta nuque, chez ton/ta partenaire autour du haut du corps.
- Descends lentement vers l'avant, en gardant ton corps en ligne droite de la tête aux genoux.
- Attrape-toi avec les bras si tu ne peux plus maintenir la tension et repousse-toi dans la position de départ.



6 Bein heben in Kurvenposition

- Halte das doppelt gelegte Resistance Band mit beiden Händen nah am Körper
- Dein/e Partner:in steht seitlich von dir und übt Zug auf das Band aus
- Nimm die korrekte Kurvenposition ein: Oberkörper leicht gebeugt, Gewicht auf dem Aussenbein (dem Bein näher zu deiner/m Partner:in)
- Hebe das Innenbein kurz ab und halte dabei stets die Spannung im Band.

6 Lever la jambe en position de virage

- Maintiens la bande de résistance double avec les deux mains près du corps.
- Ton/ta partenaire se tient sur le côté de toi et exerce une tension sur la bande.
- Adopte la position de virage correcte : torse légèrement penché, poids sur la jambe extérieure (la jambe la plus proche de ton/ta partenaire).
- Soulève brièvement la jambe intérieure en maintenant toujours la tension dans la bande.



7 Einbeinige Sprünge

- Lege das Band um deine Hüfte, während dein/e Partner:in seitlich von dir steht und das andere Ende hält.
- Springe von deiner/m Partner:in weg und lande auf einem Bein, wobei du auf eine stabile Beinachse achtest.

Variation

Dein/e Partner:in kann die Übung erschweren, indem er/sie sich seitlich bewegt und aus unterschiedlichen Winkeln Zug auf das Band ausübt.

7 Sauts sur une jambe

- Passe la bande autour de ta taille pendant que ton/ta partenaire se tient de côté et tient l'autre extrémité.
- Saute loin de ton/ta partenaire et atterris sur une jambe, en veillant à ce que l'axe de tes jambes soit stable.

Variation

Ton/ta partenaire peut rendre l'exercice plus difficile en se déplaçant latéralement et en exerçant une tension sur la bande sous différents angles.



8 Beidbeinige Sprünge

- Lege das Band um deine Hüfte, während dein Partner seitlich zu dir steht und das andere Ende des Bands hält.
- Springe mit beiden Beinen hoch und drehe dich um 180 Grad. Achte bei der Landung auf eine stabile Beinachse und einen sicheren Stand.

Variation

- Dein/e Partner:in variiert den Zug des Bandes während dem Sprung.
- Beherrschst du die 180-Grad-Drehung, dann springe eine 360 Grad-Drehung.

8 Sauts sur les deux jambes

- Passe la bande autour de ta taille pendant que ton partenaire se tient de côté par rapport à toi et tient l'autre extrémité de la bande.
- Saute des deux jambes vers le haut et tourne de 180 degrés. Lors de l'atterrissage, veille à ce que l'axe des jambes et la position soient stables.

Variation

- Le/la partenaire varie la tension de la bande pendant le saut.
- Si tu maîtrises la rotation de 180 degrés, saute une rotation de 360 degrés.



3 Sprünge pro Seite

3 sauts par côté

9 Wer schnell zählt, gewinnt!

- Stellt euch zu zweit gegenüber
- Person 1 wirft das Band in die Luft
- Ihr zählt, wie oft es sich kreuzt, sobald es den Boden berührt.

Variante 1:

Die/Der erste, der fünfmal die richtige Kreuzungsanzahl nennt, gewinnt.

Variante 2:

Bestimmt zwei Ziele. Bei ungerader Kreuzungsanzahl rennt ihr zu Ziel A, bei gerader zu Ziel B. Wer zuerst ein Ziel erreicht, bekommt einen Punkt.

9 Celui qui compte vite gagne!

- Placez-vous par deux face à face.
- La personne 1 lance le ruban en l'air.
- Vous comptez le nombre de fois qu'il se croise dès qu'il touche le sol

Variante 1 :

Le premier à citer cinq fois le nombre correct de croisements gagne.

Variante 2:

Détermine deux cibles. Si le nombre de croisements est impair, courez vers la cible A, s'il est pair, courez vers la cible B. Le premier à atteindre l'objectif, obtient un point.

