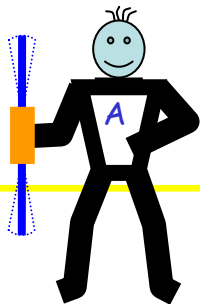


Allgemeines zu AEROBAR-Übungen

- Die nachfolgenden Seiten sollen eine Erinnerungshilfe für Lehrgangsteilnehmer sein und ersetzen auf keinen Fall die Lehrgangsteilnahme. Die Darstellungen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit bzw. auf graphische Ausgereiftheit.
- Übungsdauer und Schwungradradius werden im Laufe der Zeit gesteigert.
- Schultern und Becken sollen dem Schwung so wenig wie möglich ausweichen.
- Bewegungen im Ellbogengelenk sollen minimiert, der Schwung maximiert werden.
- Der Griff am AEROBAR soll fest aber nicht verkrampft sein.
- Schwingungsamplitude sollte $\pm 45^\circ$ nicht überschreiten.
- Je weiter die Fußstellung in Parallelstellung voneinander entfernt sind, oder je tiefer man sich absetzt, umso mehr Muskelarbeit müssen Bein-, Po- und Hüftmuskulatur leisten.
- Die Übungen werden gestartet in aufrechter Körperhaltung, mit leicht gebeugten Knien, beide Schulterblätter werden dabei nach hinten unten gezogen.

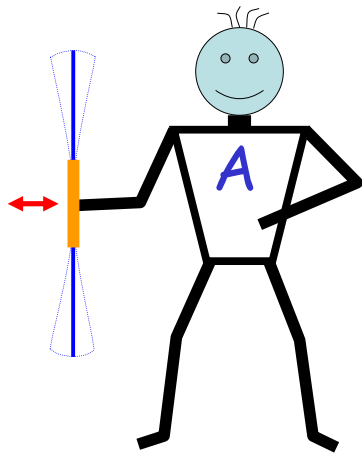


Viel Spaß beim AEROBAR-Training wünscht euch
AEROBY

powered by Ju Jutsu Verband Baden e.V.



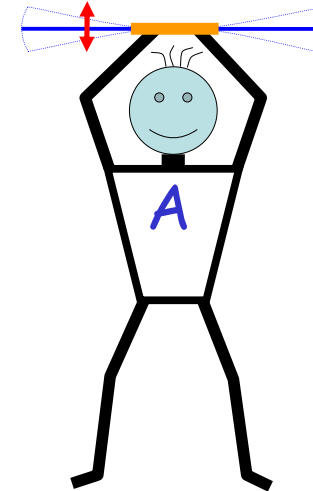
Basis-Übung 1



Übung 1	
Hände:	Einhändig, seitlich rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel Füße Außenstellung
Beine:	Knie beugen/strecken
Oberkörper:	drehen beugen/aufrichten
Trainierte Körperpartien:	gesamter Rumpf Arme



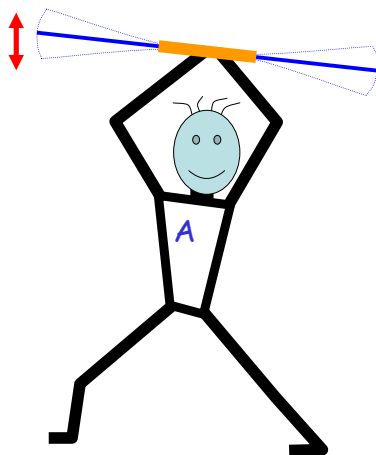
Basis-Übung 2



Übung 2	
Hände:	einhändig/zweihändig rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel Füße Außenstellung
Beine:	Knie beugen/strecken
Oberkörper:	drehen, Beugen/aufrichten seitlich neigen
Trainierte Körperpartien:	gesamter Rumpf/Arme



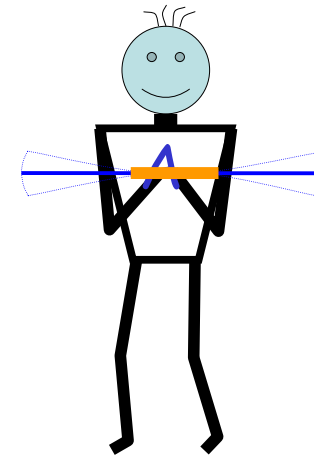
Basis-Übung 3



Übung 3	
Hände:	einhändig/zweihändig, Handgelenke gerade, rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel, Füße Außenstellung, Ausfallschritt
Beine:	Knie beugen/strecken
Oberkörper:	drehen Beugen/aufrichten
Trainierte Körperpartien:	gesamter Rumpf, Arme, bei Kniebeugen auch Beine und Po



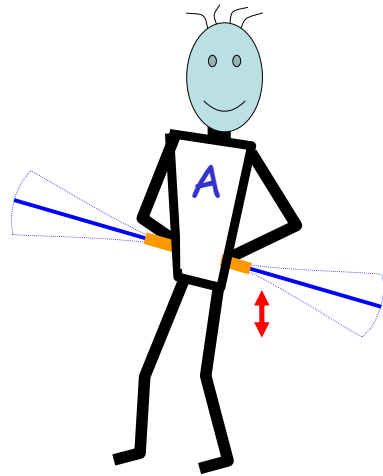
Basis-Übung 4



Übung 4	
Hände:	Untergriff/Obergriff, einhändig/zweihändig rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel Füße Außenstellung
Beine:	Knie beugen/strecken
Oberkörper:	drehen, Beugen/aufrichten seitlich neigen
Trainierte Körperpartien:	Arme, oberer Rücken, Schulter, Bizeps, Halswirbelsäule



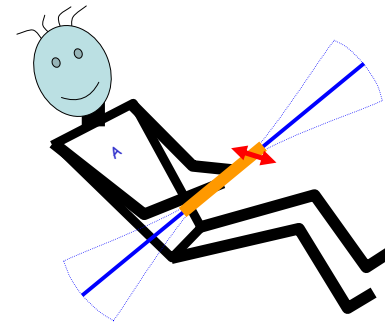
Basis-Übung 5



Übung 5	
Hände:	"Obergriff", hinter dem Rücken
Füße:	Füße parallel Füße Außenstellung
Beine:	im Ausfallschritt, beugen/strecken
Oberkörper:	drehen beugen/aufrichten
Trainierte Körperpartien:	Trizeps, oberer Rücken, Halswirbelsäule, bei Kniebeugen auch Beine und Po



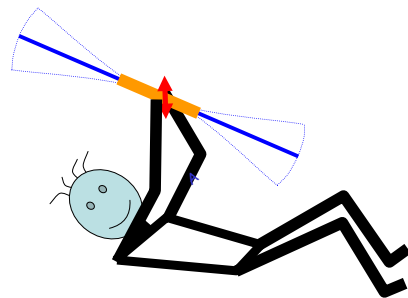
Basis-Übung 6



Übung 6, sitzend	
Hände:	Untergriff/Obergriff, einhändig/zweihändig rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel um eine Fußbreite rechter/linker Fuß nach außen gesetzt
Beine:	angewinkelt, im Wechsel strecken
Oberkörper:	absenken aufrichten
Trainierte Körperpartien:	Bauch, Bizeps, Becken, Hüfte



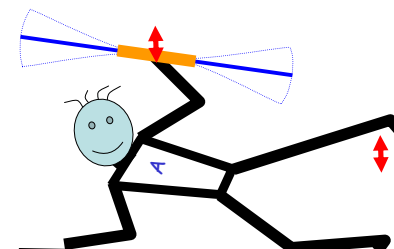
Basis-Übung 7



Übung 7	
Hände:	einhändig/zweihändig rechte/linke Hand
Füße:	Füße parallel um eine Fußbreite rechter/linker Fuß nach außen gesetzt
Beine:	angewinkelt, im Wechsel anheben, beide Beine angehoben (90°) beugen/strecken
Oberkörper:	anheben, absenken, diagonal seitlich neigen
Trainierte Körperpartien:	Bauch Becken, Hüfte



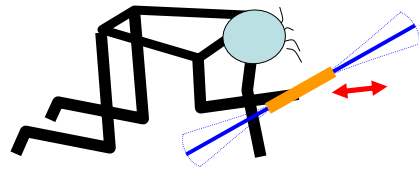
Basis-Übung 8



Übung 8, seitliche Lage	
Hände:	Obergriff einhändig
Füße:	Fußspitze zeigen nach vorne
Beine:	Bodenbein 45°-Winkel nach vorne, Arbeitsbein beugen/strecken, anheben/absenken bis Hüfthöhe
Oberkörper:	wird aufgestützt, Gewichtsverlagerung auf Körpermitte
Trainierte Körperpartien:	Taille, Schulter, Bauch, Beine, Rücken



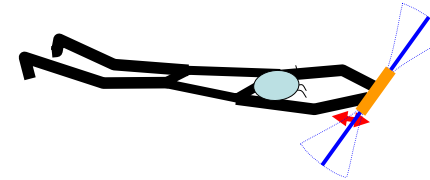
Basis-Übung 9



Übung 9, Vier-Füßler-Stand	
Hände:	Obergriff, einhändig/zweihändig rechte/linke Hand
Füße:	locker den Rist am Boden ablegen, Fußspitzen leicht zum Boden drücken
Arme:	einhändig von oben nach außen hin- und zurückführen
Oberkörper:	leicht heben/senken
Trainierte Körperpartien:	gesamter Rumpf, Rücken, Bauch



Basis-Übung 10

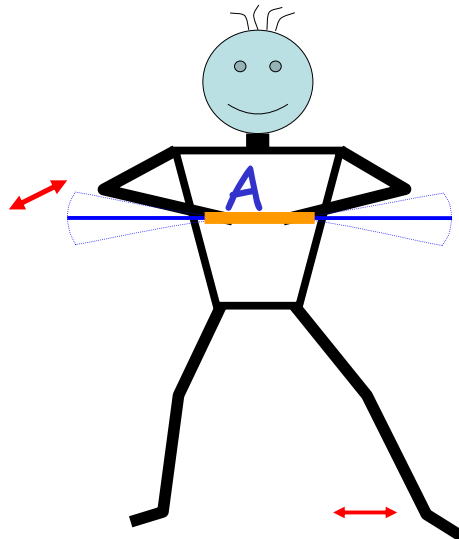


Übung 10, auf dem Bauch liegend	
Hände:	Obergriff, einhändig rechte/linke Hand
Füße:	locker den Rist am Boden ablegen, Fußspitzen leicht zum Boden drücken
Arme/Beine:	leicht heben/senken, auch diagonal
Oberkörper:	leicht heben/senken
Trainierte Körperpartien:	Gesäß, oberer Rücken, Schulter, ggf. Handtuch unter das Becken schieben



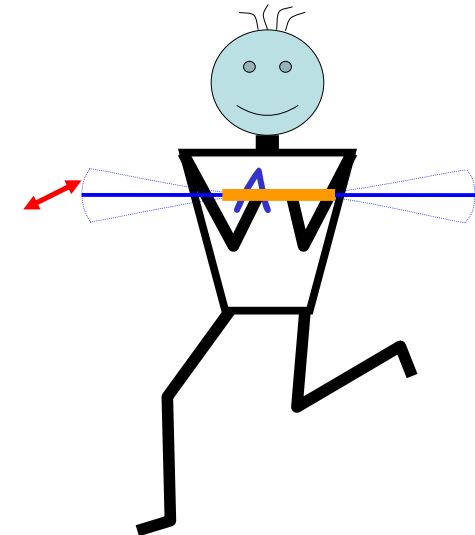
Übung 11, Side-Step

Rhythmus:
Side-Step
AEROBAR:
Vor- und Rückwärtsbewegung in Brusthöhe



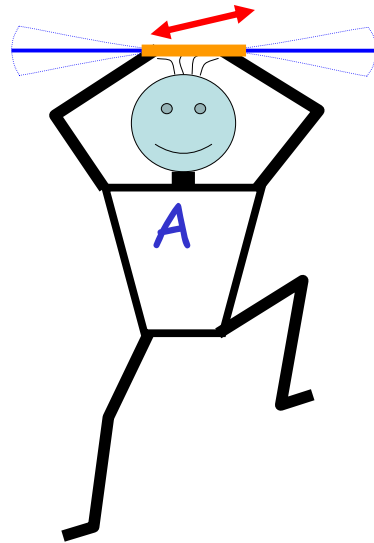
Übung 12, Step-Curl

Rhythmus:
Step-Curl,
wechselseitig
AEROBAR:
Untergriff



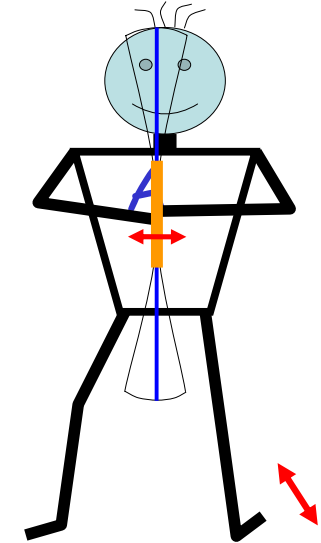
Übung 13, Step Knie

Rhythmus:
Step-Knie,
wechselseitig
AEROBAR:
Vor- und Rück-
wärtsbewegung
über Kopf



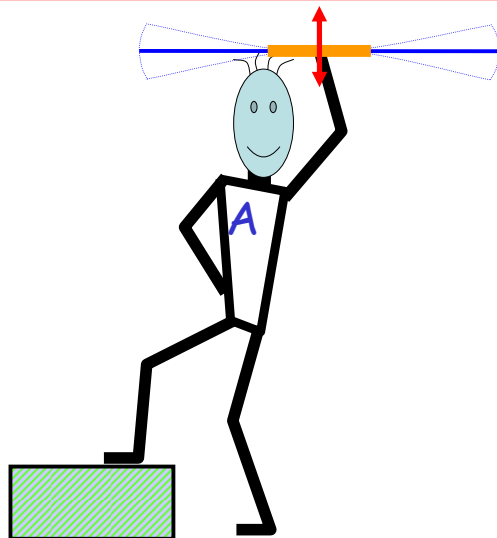
Übung 14, Tipp-Ferse

Rhythmus:
Tipp Ballen-Ferse
AEROBAR:
Senkrecht, frontal



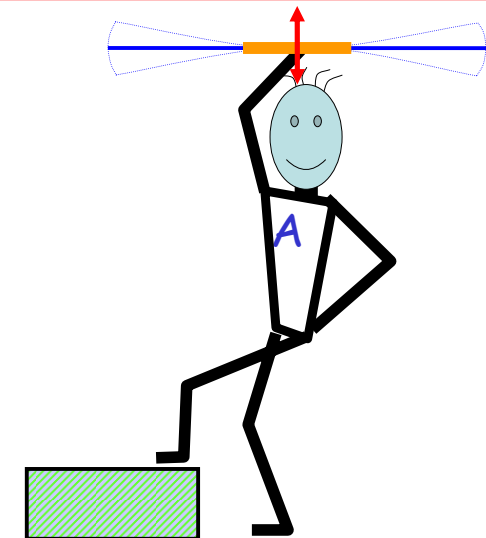
Übung 15, Step tab

Rhythmus:
Step tab, rechts
AEROBAR:
Linke Hand
auf-ab



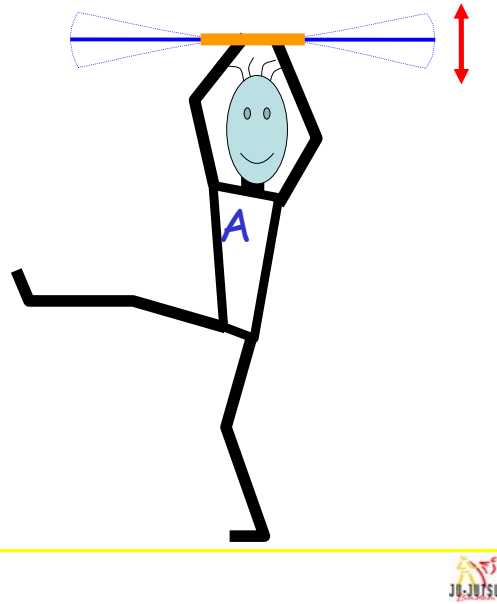
Übung 16, Step tab

Rhythmus:
Step tab, links
AEROBAR:
Rechte Hand
auf-ab



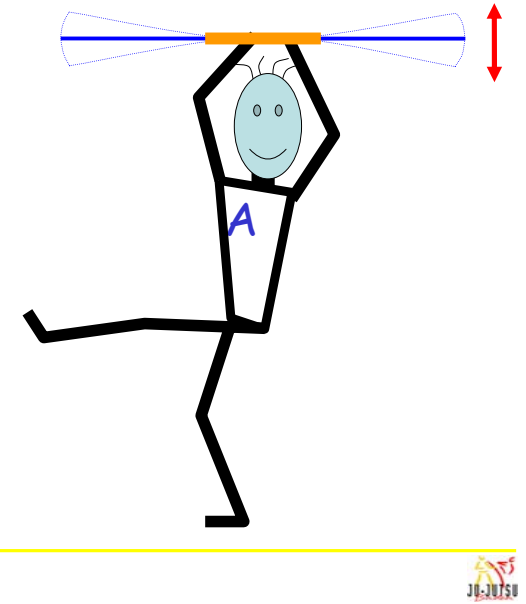
Übung 17, Tritt rechts vorwärts

Rhythmus:
Step Kick
Vorwärts rechts
AEROBAR:
Beidhändig über Kopf
auf-ab



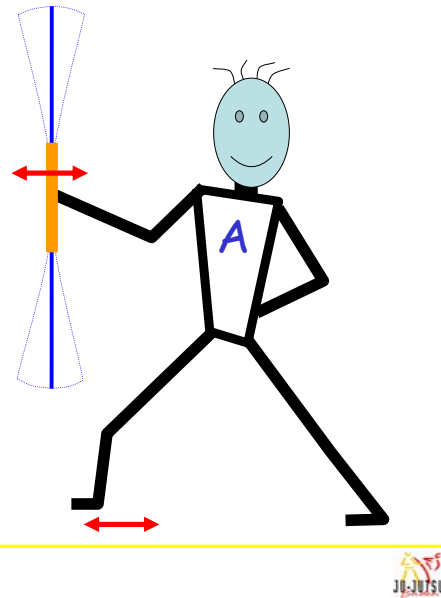
Übung 18, Tritt links vorwärts

Rhythmus:
Step Kick
Vorwärts links
AEROBAR:
Beidhändig über Kopf
auf-ab



Übung 19, Ausfallschritte vorwärts

Rhythmus:
Ausfallschritt springend
mit Seitenwechsel
AEROBAR:
einhändig in Brusthöhe



Übung 20, Grätschsprünge

Rhythmus:
Grätschsprünge
AEROBAR:
Obergriff beidhändig
in Brusthöhe

