ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND

SPORT DOJO BERLIN

Du brauchst:

1. eine Tür, ein Theraband und ein kleines Handtuch
2. Handtuch mittig ans Theraband knoten (als Türanker)
3. Türanker kann mittig, unten oder oben in die Tür eingeklemmt werden. Theraband zur anderen Türseite ziehen und Tür schließen.

KUZUSHI-ÜBUNGEN

Alle Übungen können als

1. Schnellkraft mit 10 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause
oder
2. Kraftausdauer mit 1-2 Minuten Belastung, 30-60 Sekunden Pause

ausgeführt werden.

Theraband mittig in der Tür eingeklammt

1

Klasssiches Kuzushi: Blick zur Tür; Füße in Schrittstellung; eine Hand als Hub-Arm, andere Hand als Zug-Arm, Blick zum Zugarm

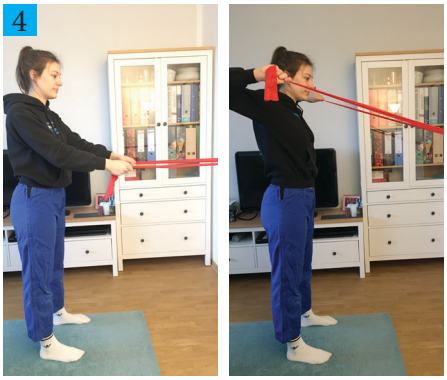
2

Ausgangsposition mit dem Rücken zur Tür, ein Theraband pro Hand im Nacken auf Spannung bringen und über den Kopf nach vorn ziehen (Beine ggf. leicht beugen)

3

Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Anreißen auf Brusthöhe, Schulterblätter zusammenführen.

4



Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Anreißen zu den Ohren, Schulterblätter zusammenführen.

5

Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Zug über den Kopf. (= Hubarm-Training)

KUZUSHI-ÜBUNGEN

SPORT DOJO BERLIN

Theraband oben in der Tür eingeklammt

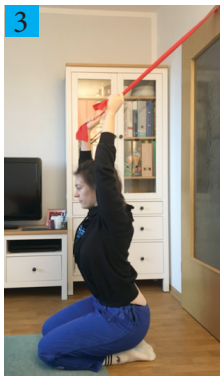
1

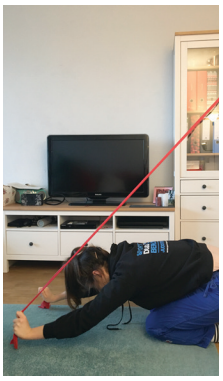
Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Anreißen auf Brusthöhe, Schulterblätter zusammenführen.

2

Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Anreißen zu den Ohren, Schulterblätter zusammenführen.

3





Ausgangsposition. Blick zur Tür; ein Theraband pro Hand nach vorn auf Hüfthöhe gestreck auf Spannung bringen. Zug über den Kopf. (= Hubarm-Training)

Theraband unten in der Tür eingeklammt

1

Klasssiches Kuzushi mit erhöhtem Widerstand:
Blick zur Tür;
Füße in Schrittstellung;
eine Hand als Hub-Arm,
andere Hand als Zug-Arm,
1/4 Oberkörperdrehung

UCHI-KOMIS

Eindrehtechniken

Theraband mittig in der Tür eingeklammt

Blick zur Tür, Füße schulterbreit auseinander und parallel

Theraband in einer Hand; Pulling-Out + Zug vor die Brust

zweiten Fuß nachsetzen und 180°-Drehung zur Tür

Seoi-Nage

Theraband mittig in der Tür eingeklammt

hoch

Blick zur Tür: Hub- und Zugarm auf Spannung bringen. Wurfeingang Pulling-Out oder Kodokan möglich

tief

SN aus dem Kniestand; eindrehen und nach vorn herausschieben; Zehen bleiben flach auf dem Boden

Uchi-Mata

Schwerpunkt Arme: Theraband mittig in der Tür eingeklammt

Blick zur Tür; Hubarm und Zugarm auf Spannung bringen. Wurfeingang Pulling-Out oder Kodokan möglich

Stabile Standwage halten oder ggf. einbeinig nach vorn springen

Schwerpunkt Beine: Theraband unten in der Tür eingeklammt + Knoten

Schwungbein im Band; Schrittstellung: Hub- und Zugarm

Zug nach schräg vorn

Schwungbein heben und Standwaage halten

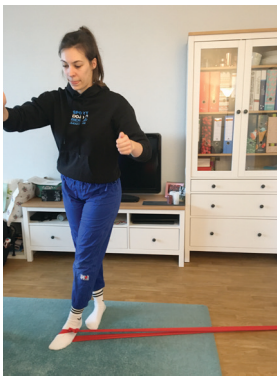
UCHI-KOMIS

Fußtechniken

De-Ashi-Barai / O-Ukuri-Ashi-Barai

Schwerpunkt: Beinarbeit: Theraband unten in der Tür eingeklammt und einen leichten Knoten gemacht

Einen Fuß in das Theraband stellen und auf Spannung bringen, passender Arm dazu ist der Zug-arm; andere Hand ist am Rever



Fuß im Band fegt am anderen Fuß vorbei; Zugarm kann unten vor der Hüfte mitgeführt werden (im Bild nicht sichtbar)

Für O-Ukuri-Ashi-Barai: vor dem Fegen einen seitlichen Nachstellschritt machen.

Schwerpunkt: Armarbeit Theraband mittig in der Tür eingeklammt und auf Spannung gebracht

Eine Hand fässt beide Enden des Therabandes: zweite Hand liegt nur auf; Hände führen das Theraband am Körper vorbei.

Dort, wo der Füß fegt, gibt die Hand noch mehr Druck; alternativ: nur auf den Zugarm konzentrieren und Band mit nur einer Hand festhalten

---

O-Uchi-Gari

Theraband unten in der Tür eingeklammt und einen leichten Knoten gemacht

Einen Fuß im Band auf Spannung bringen; Hubhand am Rever auf Theraband-Seite; Schrittsellung einnehmen

Nachstellschritt mit dem hinten stehenden Bein (Füße dichter zusammen als auf dem Bild)

Fuß im Band mit einem großen O auf den Boden malend nach hinten reißen; Arme ziehen dabei in Richtung der Hüfte

O-Uchi-barai. Ko-Uchi-Gari oder Ko-Uchi-Barai ebenfalls möglich

---

O-Soto-Gari

Theraband unten in der Tür eingeklammt und einen leichten Knoten gemacht

Einen Fuß im Band auf Spannung bringen; Hubhand am Rever auf Theraband-Seite; Schrittsellung einnehmen

Überholschritt mit dem hinteren Bein schräg nach vorn setzen; Armzug kann mitgemacht werden

Durchreißen des hinteren Beines (möglichst gestreckt lassen);

Alternative für mehr Widerstand: mit dem Rücken zur Tür stehen und diese Bewegungen ausführen