***Workout***

## *Handtuch (TUCH)*

| Stellung | Ausführung | Bewegung |
|---|---|---|
| Stand breit | Shoulder raises:<br>- Arme in TH<br>- Handrücken nach vorne | - TUCH bis Schulterhöhe gestreckt nach vorne anheben |
| | - in HH fassen | - TUCH hinter Kopf tiefziehen (Lat) |
| | Abtrocknen:<br>- TUCH hinter Kopf fassen<br>- re Arm in SH, li angewinkelt<br>- Handrücken nach hinten | - wechseln<br>li Arm in SH, re anwinkeln |
| | wie oben | - mit Gewichtsverlagerung |
| | Rückenrubbeln:<br>- TUCH diagonal über den Rücken legen | - Arme im Wechsel beugen und strecken |
| | Overhead press:<br>- Arme in VH<br>- Handrücken nach oben | - TUCH bis über den Kopf anheben |
| | - TUCH vor Brust halten | - TUCH auseinander ziehen und halten (statisch) |
| | - TUCH über die Schultern legen und etwas spannen | - Ausfallschritt nach vorne |
| | - Ellbogen in Taille fixieren<br>- Arme ca. 90° anwinkeln | - TUCH zur Brust anheben |
| Strecksitz | - TUCH vor und über dem Kopf halten | - TUCH auseinander ziehen und halten (statisch) |
| | - Rumpfdrehen | - TUCH hinter dem Körper ablegen, von der anderen Seite wieder holen |
| | - TUCH auf die Beine legen und an den oberen Enden fassen<br>- Tuch an den unteren Enden fassen | - TUCH zum Körper herziehen (Oberkörper etwas nach hinten kippen)<br>- TUCH wieder nach vorne ziehen und auf die Füße legen |
| | - TUCH an den Diagonal-enden fassen, einen Fuß (gebeugt) hinein stellen | - Fuß gegen den Widerstand strecken |
| Bauchlage | - Arme in VH<br>- Handrücken nach oben<br>- Stirn Richtung Boden | - TUCH spannen und etwas anheben |
| | wie oben | - TUCH spannen und zum Körper heranziehen |
| | wie oben | - TUCH hinter dem Körper und vorne übergeben |

## *Handtuch (TUCH)*

| | | |
|---|---|---|
| Rückenlage STEP | - TUCH in Brusthöhe halten<br>- Ellbogen zeigen nach unten | - Arme zur Decke strecken |
| | - TUCH kopfbreit hinter dem Kopf fassen<br>- Ellbogen Richtung Decke<br>- Handrücken Richtung STEP | - Arme zur Decke strecken<br>(Ellbogen bleiben fixiert) |
| Rückenlage Boden | - TUCH breit fassen | - Oberkörper etwas aufrichten<br>- TUCH in VH von re nach li drehen (Lenkrad) |

Partner-Übungen folgen demnächst!