

<p><b>Station 1:</b> <b>Brustwirbelsäule + Schulter</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>das Band in aufrechter Haltung mit fast gestreckten Armen in Brusthöhe vor den Körper halten. Bauch und Gesäß sind leicht angespannt. Je kürzer der Abstand der Hände, desto schwerer die Übung.</li> <li>Das Band so lange auseinander ziehen, bis es die Brust berührt.</li> </ul>
<p><b>Station 2:</b> <b>Oberschenkel- Rückseite</b></p>		<p>Mit einem oder beiden Beinen</p>
<p><b>Station 3:</b> <b>Rumpf- und Bauchmuskulatur</b></p>		<p>Rotation des Oberkörpers zur Seite. Hüfte bleibt stabil, Rücken gerade.</p>
<p><b>Station 4:</b> <b>Waden</b></p>	<p><b>Wadenheben</b></p>	<p>In der Mitte auf das Band stellen; Ende über die Schultern und Hochdrücken</p>
<p><b>Station 5:</b> <b>Trizeps</b></p>		<p>Band vorspannen und nach oben rausdrücken</p>
<p><b>Station 6:</b> <b>Rücken, Bauch und Schulter</b></p>		<p>das rechte Bein nach hinten oben strecken (die Fußspitze zieht dabei zum Körper) und gleichzeitig den linken Arm nach vorne oben (der Daumen zeigt nach oben), Rücken gerade, Kopf nach unten</p>
<p><b>Station 7:</b> <b>vordere Oberschenkelmuskulatur</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenlage, Band unter dem Gesäß, Knie gebeugt. Mit dem Fussballen ins Band steigen</li> <li>Alternativ mit beiden Beinen</li> </ul>

<p><b>Station 8:</b></p> <p><b>Bizeps</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leichter Ausfallschritt, Fuß auf dem Band. Arme gesenkt, Band leicht vorgespannt.</li> <li>▪ Band bis auf Gesichtshöhe hochziehen. Oberkörper stabil halten, Schultern nicht hochziehen.</li> </ul>
<p><b>Station 9:</b></p> <p><b>Schienbeinmuskulatur</b></p>		<p>Band in Höhe Zehengrundgelenk unter Spannung fixieren; Fußgelenk beugen und Strecken</p>
<p><b>Station 10:</b></p> <p><b>Hinterer und seitlicher Schultergürtel</b></p>		<p>das Band langsam und gleichmäßig schräg nach hinten oben ziehen; Handgelenke möglichst gerade halten. Die Schultern werden dabei nach hinten gezogen. Das Band wieder langsam zurückführen, nicht schnellen lassen</p>
<p><b>Station 11:</b></p> <p><b>Adduktoren</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Band um das Fußgelenk gewickelt und seitlich befestigt. Körper durch abstützen stabilisieren.</li> <li>▪ Das abgespreizte Bein anziehen, bis es leicht vor das Spielbein gekreuzt ist. Körper bleibt stabil, Beine gestreckt. Mit Hüfte nicht ausweichen.</li> </ul>
<p><b>Station 12:</b></p> <p><b>Sägemuskel</b></p>		<p>Füße schulterbreit, Arme bis etwa Hüfthöhe</p>

Übungszeit: 35 s  
 Pause: 25 s

Geräte: Für Stationen 2, 3, 9, 11 und 12 wird ein fester Widerstand benötigt (Tor, Sprossenwand); für Stationen 3 und 10 ein Hocker, sowie für Stationen 2, 6, 7, 9 und 12 eine Matte