

## Tag 1

### Armkreisen

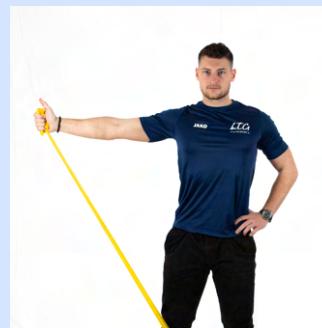
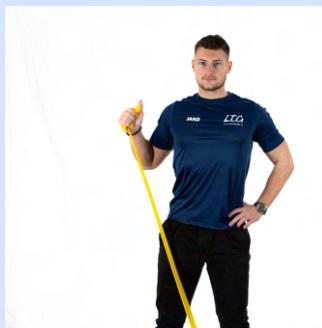
Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Auf der gleichen Körperseite den Arm kreisen lassen - dabei das Band auf Spannung halten.



R 12x L 12x

### Horizontales Armstrecken

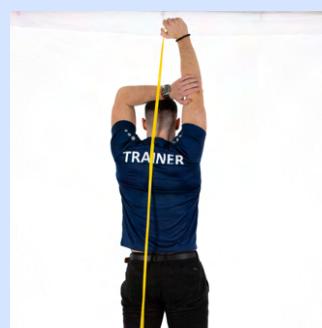
Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arm beugen und strecken.



R 12x L 12x

### Vertikales Armstrecken

Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Das Band hinter dem Rücken greifen und nach oben strecken.



R 12x L 12x

### Expansion

Das Theraband mit beiden Händen hinter dem Nacken fassen. Die Arme nach außen strecken.



12x

# Tag 1 - Fortsetzung

## Innenrotation

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen.  
Mit einer Hand fassen und nach innen  
rotieren.

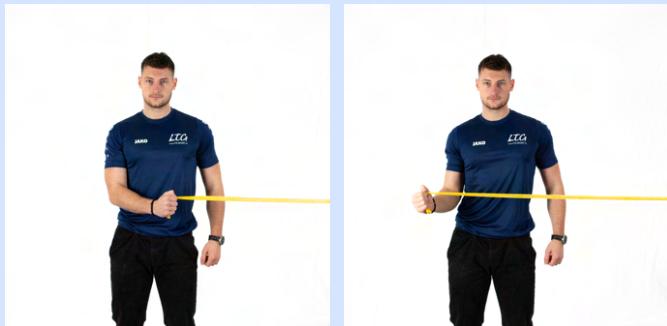
R 12x L 12x



## Außenrotation

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen.  
Mit einer Hand fassen und nach außen  
rotieren.

R 12x L 12x



## Schulterbrücke

Die Beine sind angewinkelt und die Füße  
aufgestellt. Die Handflächen liegen neben  
dem Körper auf dem Bogen. Nun das Becken  
in Richtung Decke heben. 10 Sekunden halten.

10x



## Plank

Dein Körper ruht auf den Unterarmen und  
auf den Zehenspitzen. Halte deinen Oberkörper  
gerade. Halte diese Position für 20 Sekunden.

4x

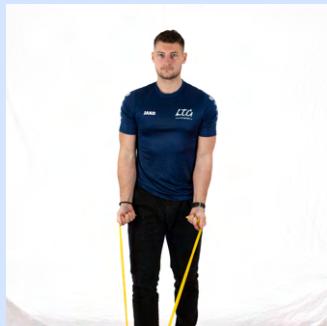


## Tag 2

### Vertikales Armbeugen

Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Das Band mit beiden Händen greifen und die Arme nach oben beugen.

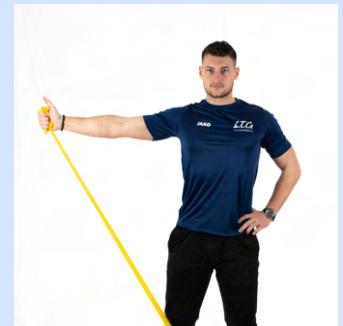
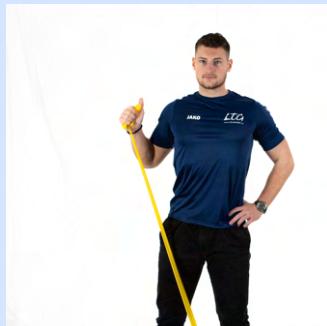
12x



### Horizontales Armstrecken

Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arm beugen und strecken.

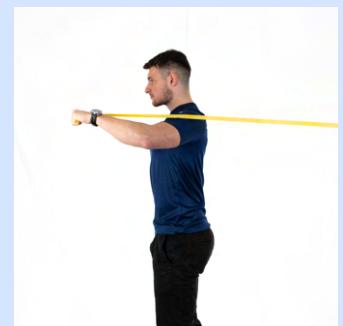
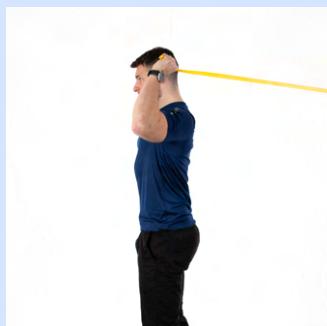
R 12x L 12x



### Hochrotation nach vorne

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen. Mit einer Hand fassen und der Arm nach vorne rotieren.

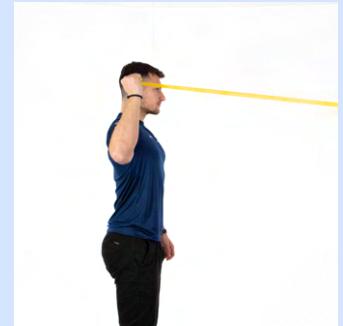
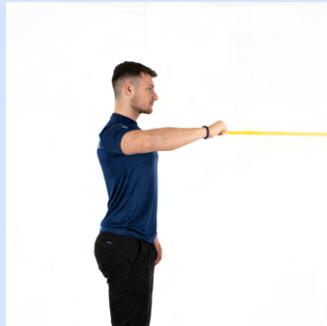
R 12x L 12x



### Hochrotation nach hinten

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen. Mit einer Hand fassen und der Arm nach hinten rotieren.

R 12x L 12x

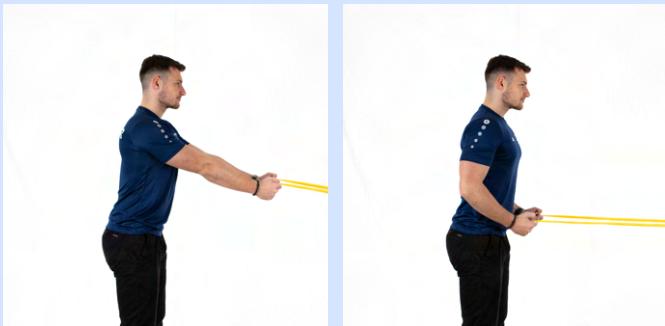


## Tag 2 - Fortsetzung

### Rudern tief

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen.  
Mit beiden Händen fassen und tief zum Bauch ziehen.

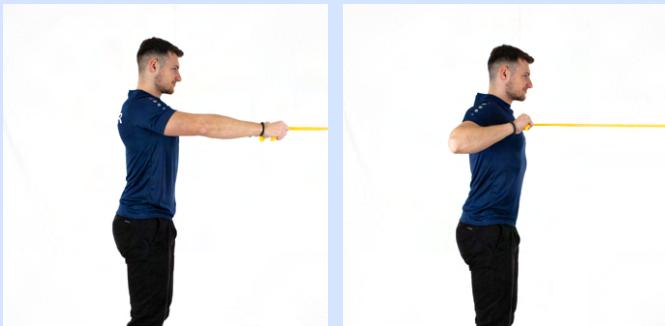
12x



### Rudern hoch

Das Theraband z.B. an einer Tür befestigen.  
Mit beiden Händen fassen und hoch zur Brust ziehen.

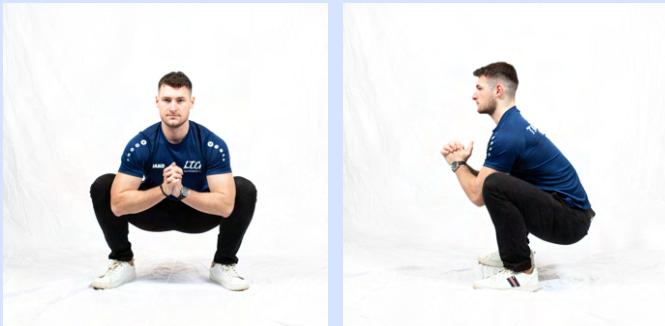
12x



### Deep Squat

Füße sind etwa schulterbreit, leicht nach außen gedreht. Tief in die Hocke gehen.  
Die Ellenbogen drücken nun von innen die Knie auseinander. 10 Sekunden halten.

6x



### Side-Plank

Dein Körper ruht auf einem Unterarm und der Fußseite. Halte deinen Oberkörper gerade. Halte diese Position für 20 Sekunden.



R  
4x

L  
4x

## Tag 3

### Diagonales Armheben

Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arme gestreckt nach bis etwa Schulterhöhe heben.

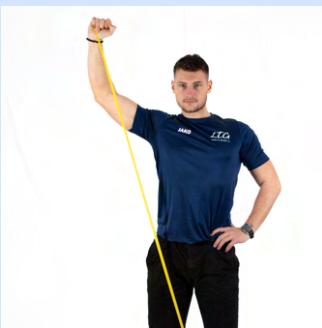
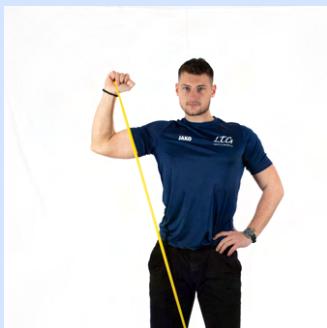
R 12x L 12x



### Schulterdrücken

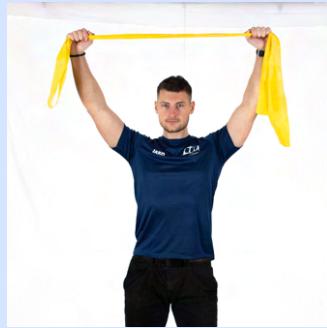
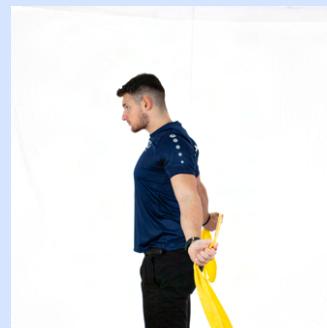
Mit dem Fuß das Theraband auf dem Boden fixieren. Auf der gegenüberliegenden Seite den Arm anwinkeln und aus der Schulter nach oben drücken.

R 12x L 12x



### Schulterrotation

Halte das Theraband (oder einen Stock) gestreckt vor Dich. Rotiere nun die gestreckten Arme nach hinten und wieder zurück. Je enger die Hände zusammen sind, umso schwieriger ist diese Übung.



8x

# Tag 3 - Fortsetzung

## Rumpfbeugen

Einen Stock (z.B. Besenstiel) mit gestreckten Armen über den Kopf halten.  
Der Stand ist breit.

nun den Oberkörper so weit beugen, wie es schmerzfrei möglich ist.

R  
12x | L  
12x



## Deep Squat

Füße sind etwa Schulterbreit, leicht nach außen gedreht. Tief in die Hocke gehen.

Die Ellenbogen drücken nun von innen die Knie auseinander. 10 Sekunden halten.

6x



## Plank

Dein Körper ruht auf den Unterarmen und auf den Zehenspitzen. Halte deinen Oberkörper gerade. Halte diese Position für 20 Sekunden.

4x



## Side-Plank

Dein Körper ruht auf einem Unterarm und der Fußseite. Halte deinen Oberkörper gerade. Halte diese Position für 20 Sekunden.

R  
4x | L  
4x



## Hinweise für die Durchführung

- Als Hilfsmittel wird nur ein Theraband benötigt
- Die Übung »Rumpfbeugen« kann statt mit einem Stock auf mit einem Theraband ausgeführt werden
- Die Übungen mit aufrechtem Oberkörper durchführen
- Sollten Schmerzen auftreten, die Übung sofort abbrechen
- Wenn Du Fragen hast oder die Ausführung unklar ist, kontaktiere bitte einen Trainer der LTG, z.B.:  
[niklasklook@ltg-sport.de](mailto:niklasklook@ltg-sport.de)  
[erikdannehl@ltg-sport.de](mailto:erikdannehl@ltg-sport.de)

## Quellenhinweis:

Die Übungen dieses Plans basieren auf dem Buch Archery Fitness von Ashley Kalym und dem Therabandprogramm des DSB-Bundeskaders

Haidn, Oliver; Degner, Bernd  
Therabandprogramm der Bundeskader Bogen  
2021 - veröffentlicht auf der Internetseite des Deutschen Schützenbundes e.V.

Kalym, Ashley  
Archery Fitness  
Create Space 2015 - ISBN 978-1517403782

Lenneper Turngemeinde 1860 e.V.  
Neugasse 4  
D-42897 Remscheid

E-Mail: [info@ltg-sport.de](mailto:info@ltg-sport.de)  
Telefon: +49 (0) 2191 46059-0  
Telefax: +49 (0) 2191 46059-19

1. Vorsitzender: Erwin Rittich

Vereinsregister: VR 20351 – Amtsgericht Wuppertal  
Umsatzsteuer-ID: DE181801823

Gestaltung: Oliver Manz  
Bildmaterial: Oliver Manz, Niklas Klook

Alle Rechte vorbehalten.