

Körperstabilität mit Gummiband

Zweier Team-Übung

- Verwenden Sie ein Gummiband, das ein bisschen stärker ist, muss jedoch nicht super stark sein.
- Legen Sie das Gummiband unter den Bogenarm, in die Armgrube, damit Sie den Druck von ihm gegen den Brustkorb spüren.
- Während Sie mit Ihrer normalen Schusssequenz durchgehen, zieht die Person, die das Band hält, das Band in verschiedene Richtungen, damit Sie das Gleichgewicht und die Stabilität halten müssen.
- Sie werden feststellen, ob es sich um einen Teil der Sequenz handelt, bei dem Sie dazu neigen, die Körperposition zu verlieren (sehr typisch beim Anheben des Bogens oder beim ziehen oder ankern)

Die Kinder haben viel Spaß mit dieser Übung, besonders wenn sie es an ihren Eltern tun können.

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:42:28 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:44:12 BST von Mario