

Nach hinten lösen, richtige Bewegung

Wenn Sie dieses bissige Lösen und starke Nachbewegung wollen, können Sie es mit dieser Übung üben.

[Lösen mit dem Gummiband](#) ist die Vorbereitung dazu.

Nun müssen sie das ohne Gummiband umsetzen. Dazu hält der Trainingspartner die flache Hand oder einen Pfeil senkrecht hinter den Ellenbogen, damit dieser beim Lösen anschlägt.

[Instagramm Erklärvideo](#)

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:26:53 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:31:00 BST von Mario