

# PraxisImpulse Für Übungsleiter\*innen

## Mini Band – große Wirkung!

### Effektives Training mit Widerstandsbändern

Sie passen in jede Hosentasche und ermöglichen an jedem Ort ein effektives Ganzkörpertraining: die Mini-Bands. Bestehend aus elastischem Latex und zu einem Kreis geschlossen, sind sie in verschiedenen Stärken im bunten Set kostengünstig zu haben. Das Mini-Band lässt sich für alle Körperregionen und in allen Leistungs- und Trainings-

bereichen einsetzen, allein oder im Team. Und wer auf sein Training unterwegs nicht verzichten möchte, findet im Mini-Band den perfekten Reisebegleiter.

Wir präsentieren dir in diesen PraxisImpulsen Übungen mit den Mini-Bands für unterschiedliche Muskelgruppen.

### Ein absoluter Allrounder

So klein und doch so effektiv, eignen sich die Mini- oder auch Loop-Bands genannt, für das gezielte Kraftausdauer- und Koordinationstraining. Ob du eher ein moderates Training bevorzugst oder dich auch mal auspowern möchtest - mit den Bändern in unterschiedlichen Stärken kannst du den optimalen Widerstand für die jeweilige Übung und dein individuelles Fitnesslevel auswählen. Eine korrekte Bewegungsausführung über einen möglichst großen Bewegungsradius steht hierbei im Vordergrund.

Mit den Mini-Bands trainieren können sowohl Trainingseinsteiger\*innen, Kinder, ältere Menschen, aber auch ambitionierte Sportler\*innen. Die Widerstandsbänder eignen sich sowohl für

das Gruppen- und Einzeltraining, aber auch für den Einsatz in der Rehabilitation und im Leistungssport. Und das Beste daran: Sie lassen sich platzsparend verstauen sowie transportieren und sind somit der optimale Alltags- und Reisebegleiter.

Freu dich auf ausgewählte Übungen mit den Mini-Bands, die du gleich ausprobieren kannst!

### 1 Side Walk

Mit dieser Übung trainierst du die Oberschenkelvorderseite, die Gesäßmuskeln sowie den langen Rückenstrecker und die Bauchmuskeln.

**Und so geht's:** Fixier im hüftbreiten, aufrechten Stand das Mini-Band an den

Oberschenkeln oberhalb der Knie und geh dann mit geradem Rücken in die Kniebeuge, wobei das Gesäß weit nach hinten schiebt. Die Arme kannst du vor dem Körper anwinkeln (Abb. 1).

Geh nun jeweils zwei bis drei Schritte nach rechts und nach links (Abb. 2). Wenn du dich mehr herausfordern möchtest, geh einfach tiefer mit dem Gesäß. Mach nach ca. 16 - 20 Schritten eine kurze Pause und schließ zwei weitere Sätze an.

### 2 Rudern vorgebeugt

Mit dieser Übung trainierst du vor allem deine Armbeuge- und Rückenmuskulatur. Du kannst sie im Stehen, im Kniestand oder auch sitzend durchführen und damit optimal variieren. Die Variationen findest du auf unserer Online-Plattform.

**Und so geht's:** Stell deine Füße hüftbreit auf und beug deine Beine etwas. Das Gesäß schiebt hierbei nach hinten und der Rücken ist lang und gerade, der Blick zum Boden gerichtet und der Nacken lang.

Leg nun das Band um deine rechte Fußsohle und greif das Ende mit deiner rechten Hand. Die Handfläche dreht hierbei zur Körpermitte (Außenrotation Schulter) und der Arm ist lang. Die linke Hand kannst du locker auf deinem linken Oberschenkel abstützen (Abb. 3). Zieh nun deine rechte Schulter nach hinten und den Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten oben (Abb. 4).

1



2



3



4



5



Halte kurz und führ den Arm dann langsam wieder nach vorn in die Länge. Wiederhol die Bewegung 12 - 15 Mal und wechsele dann die Seite. 2 - 3 Durchgänge.

**Wichtig:** Achte auf einen stabilen Rumpf sowie geraden Rücken. Das Band sollte während der ganzen Bewegung gespannt sein.

### 3 Mountain Climber

Schon die Ausgangsposition (Liegestütz) ist eine effektive Übung für den gesamten Körper, insbesondere für die Rumpfmuskulatur und den Schultergürtel.

Mit dem Mini-Band hast du noch einen Extrawiderstand für die Bein- und Bauchmuskeln.

**Und so geht's:** Leg dir im Sitzen oder im Kniestand dein Mini-Band um die Füße. Komm dann in den Liegestütz bzw. die Planke. Dabei stehen die Schultern über den Hand- bzw. Ellenbogengelenken, Rumpf und Beine bilden eine Linie (Abb. 5).

Schieb deine Hände in den Boden und rotiere die Oberarme leicht nach außen, um deinen Schultergürtel zu stabilisieren. Die Schulterblätter liegen flach am Rücken auf und die Schultern sind weit weg von den Ohren.

Zieh nun im Wechsel dein rechtes bzw. linkes Knie nach vorn (Abb. 6) und stell es wieder ab. Jeweils 10 Wiederholungen mit jedem Bein.

**Variante:** Mit dem Band um die Knöchel kannst du auch aus der Liegestützposition oder aus dem Unterarmstütz im Wechsel ein Bein heben und wieder senken, während das Band gespannt bleibt.

**Beachte:** Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade und das Becken stabil.

### 4 Trizepsdrücken über Kopf

Mit dieser Übung trainierst du effektiv deinen Armstrecker. Aus der Vordehnung heraus wird über den vollen Bewegungsradius über Kopf trainiert. Eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Schultern sind die Voraussetzung für eine saubere Ausführung.

**Und so geht's:** Nimm das Band in die rechte Hand, winkle deinen rechten Arm über Kopf an und greif das andere Bandende nun mit der linken Hand hinter deinem Rücken (Abb. 7).

Zieh beide Schultern auch hier wieder bewusst nach unten und richte dich auf. Streck deinen rechten Arm nach oben, wobei der Ellenbogen möglichst stabil und Richtung Körpermitte fixiert (Oberarm Richtung Ohr) und das Handgelenk gerade bleibt (Abb. 8). Die linke Hand fixiert das Band und liegt am Rücken an. Gegen den Zug beug nun langsam deinen rechten Arm und wiederhol die Bewegung 12 - 15 Mal, bevor du die Seite wechselst. 2 - 3 Durchgänge.

Auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“ findest du mehrere Videos zu den vorgestellten Übungen, aber auch weitere ergänzende Materialien zum Training mit dem Mini-Band.

7



8



**Mini Band – große Wirkung –** Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Svenja Buchheister für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2024](http://www.bwlsbrlp.de/pi2024)