

Übungen mit dem Handtuch

Jede Übung 8 - 16 mal im Sitzen/im Stand ausführen !!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

1. „Handtuch ausschütteln“

- mit beiden Händen/re./li. Hand das Handtuch kräftig ausschütteln
- mit dem Handtuch Hals, Schultern, Arme, Oberkörper, Beine abtrocknen/“abrubbeln“
- langsam/schnell



2. „Handtuch auswringen“

- Handtuch kräftig auswringen
- beide Arme dabei in Vor-/Hochhalte
- mit beiden Händen gleichzeitig oder re./li. Hand getrennt



3. „Handtuch straffen“

- mit beiden Händen das Handtuch kräftig auseinander ziehen (ausatmen)
- beide Arme dabei in Vor-/Hochhalte halten oder kreisen



4. „Fliegende Handtücher“

- Handtuch mit re./li. Hand hochwerfen und beidhändig fangen
- mit re./li. Hand hochwerfen + auffangen
- Handtuch vorher 1 mal knoten
- dem Partner zuwerfen



5. „Handtuchwinken“

- Handtuch wie ein Lasso über dem Kopf schwingen
- mit dem Handtuch zuwinken
- mit beiden Händen/mit re./li. Hand
- langsam – schnell

