



fitness sword

fitness in your hands

ÜBUNGSANLEITUNG

Sorge immer für ausreichenden Abstand zu Personen und Gegenständen, um die Übungen sicher durchführen zu können.

Sei stets konzentriert und fokussiert auf die Übung. Mache dir die Muskeln bewusst, die gerade kontrahiert werden. So kannst du die Intensität besser erleben und dein Körperbewusstsein optimieren.

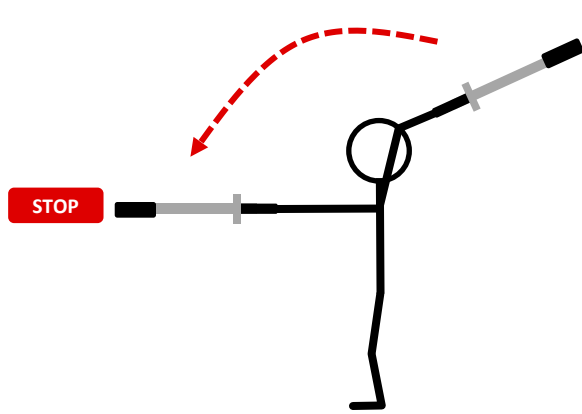
Wichtig bei allen Übungen: Bauchmuskulatur anspannen! Im Stand stets leicht in die Knie gehen. Manche Übungen sind effektiver je langsamer die Übung ausgeführt wird! Am intensivsten sind die Bewegungen in Zeitlupe.

Beginne stets mit leichten Gewichten und steigere dich. Wärm dich durch leichte Schwingübungen auf, bevor du mit den kraftvollen Übungen beginnst.

Jede Halteübung kann in der Intensität noch gesteigert werden durch kleine Schwingbewegung nach oben/unten oder links/rechts. Es reichen dabei wenige Zentimeter!

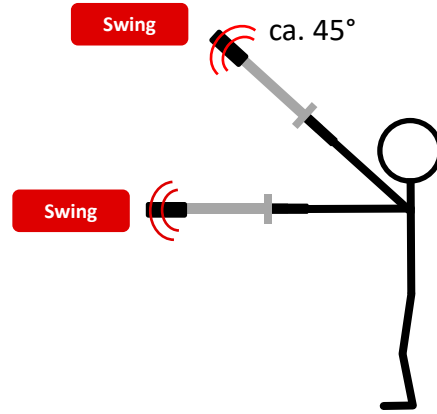
Wichtige Hinweise!

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



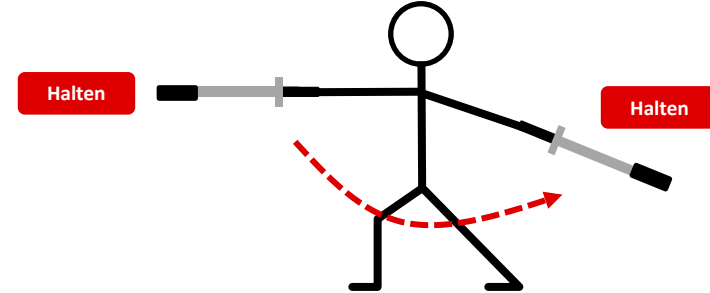
Stop:

Das *fs* wird an einem bestimmten Punkt abgebremst und kurz gehalten.



Swing:

Das *fs* wird in einer bestimmten Position nur wenige Zentimeter nach oben/unten bzw. links/rechts geschwungen.



Halten:

Das *fs* wird in eine bestimmte Position gebracht. Dort das *fs* kurz halten. Je nach gewünschter Intensität 3-10 Sec.



Zeitlupe:

Die Übung mit dem *fs* wird in Zeitlupe durchgeführt.

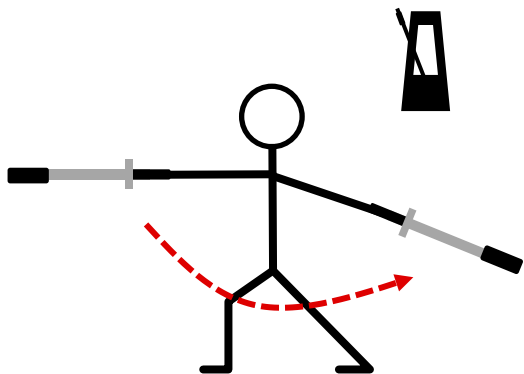


Pendeln:

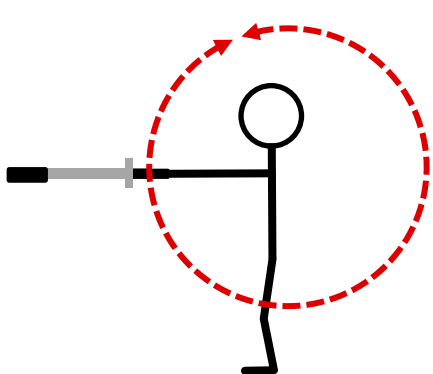
Die Übung mit dem *fs* wird ohne Kraftanstrengung ausgeführt. Dabei wird das *fs* z.B. hin und her geschwungen.

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)

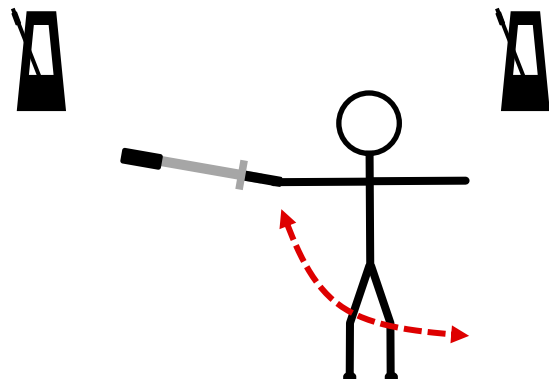
Bewegungen ohne Kraft durchführen!



Schwingen (abwechseln links und rechts):
fs in einer Hand halten und langsam von vorne nach hinten schwingen.

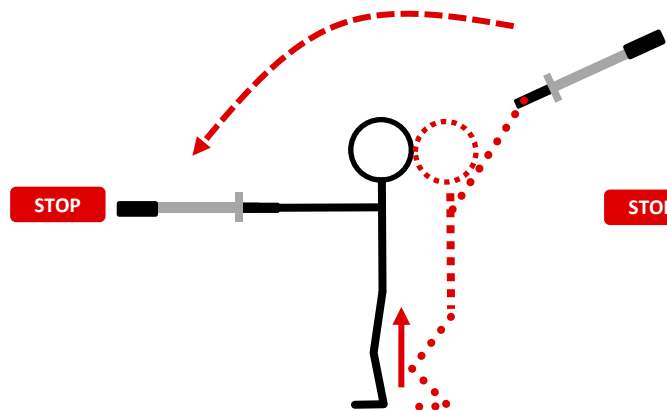


Kreise im Stand (abwechseln links und rechts):
fs über dem Kopf halten und im Kreis bewegen. Richtung von Zeit zu Zeit wechseln.



Seitliches Schwingen (abwechseln links und rechts):
fs in einer Hand halten und leicht zur anderen Seite schwingen. Dabei den Körper etwas mitdrehen.

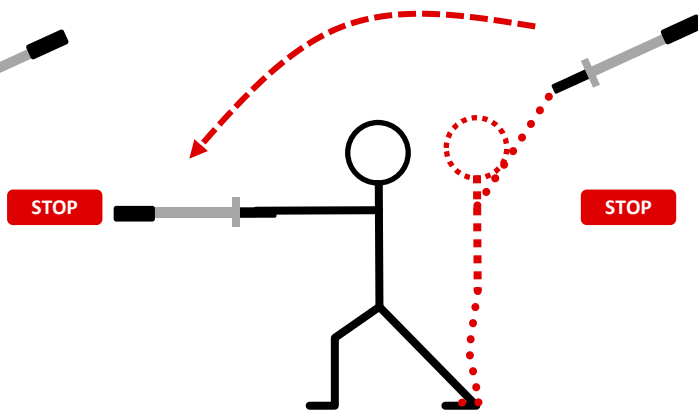
Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Im Stand:

fs über dem Kopf halten und schnell nach unten bewegen. In senkrechter Position stoppen und halten.

Ergänzung: Aus der Kniebeuge heraus das *fs* nach vorne bewegen zeitgleich dabei die Knie strecken

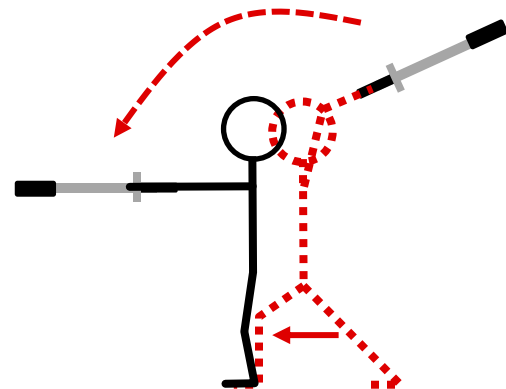


Schritt nach vorne (abwechselnd):

fs über dem Kopf halten und schnell nach unten bewegen. In senkrechter Position stoppen und halten.

Stellung wird im Karate *zenkutsu dachi* genannt.

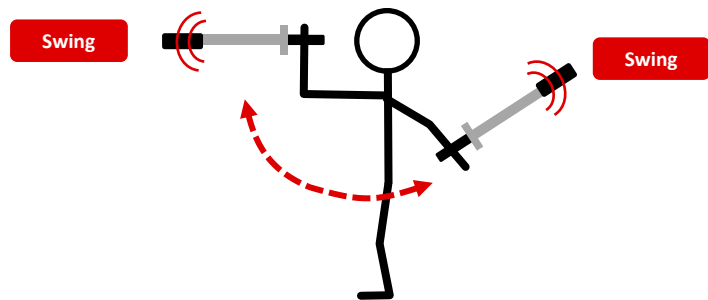
Ergänzung: Aus dem Stand Schritt nach vorne oder auch nach hinten



Vorsteppen:

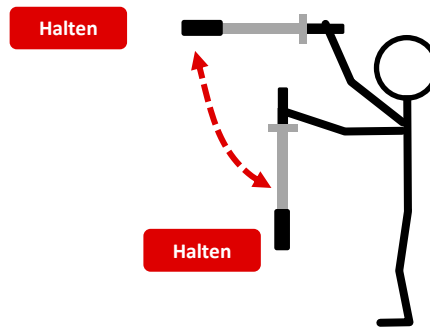
fs über dem Kopf halten und schnell nach unten bewegen. In senkrechter Position stoppen und halten.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



Trizeps und Bizeps-Übung:

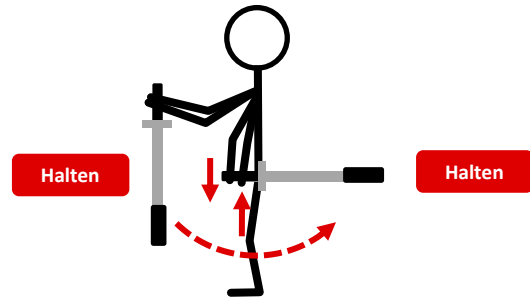
fs mit angewinkeltem Arm nach vorne richten. Halten. Dann langsam nach hinten bewegen. Bei beiden Endpositionen kann auch leicht gewippt werden.



Hebe-Übung:

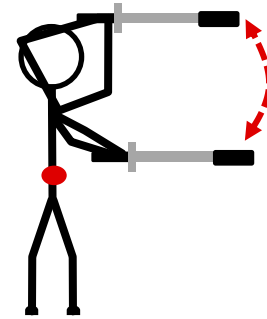
fs mit leicht angewinkeltem Arm vor der Brust halten. Halten. Dann langsam nach oben bewegen. In der Endpositionen einige Sekunden halten, dann wieder langsam ablassen.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



Oberarm-Übung:

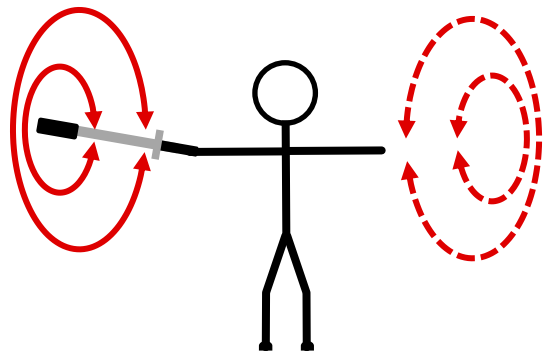
fs mit gestreckten Armen vor der Brust halten. *fs* zeigt nach unten. Halten. Dann langsam nach hinten um 90° schwenken. Die Hand an der Griffmanschette zieht, die vordere Hand drückt am Griff. Einige Sekunden halten. Danach langsam zurück zur Ausgangsposition.



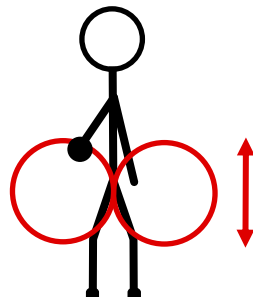
Hebe-Übung:

fs mit beiden Händen seitlich halten. Langsam nach oben führen in eine seitliche „Abwehrhaltung“. Einige Sekunden halten. Danach langsam zurück zur Ausgangsposition. Übung 10-20x Wiederholen, dann Arm und Griffposition wechseln. Als Ausgangsposition kann auch die Körpermitte gewählt werden (*fs* zeigt nach vorne).

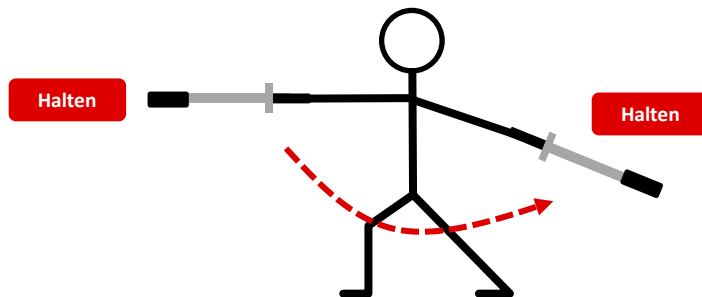
Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Kreise
(abwechseln linker und rechter Arm):
fs in einer Hand halten und erst große Kreise langsam drehen (abwechseln vorwärts und rückwärts. Dann langsam den Kreis verkleinern (evtl. auch die Geschwindigkeit erhöhen).

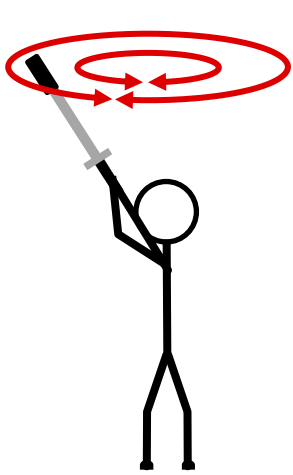


Liegende „8“
(abwechseln linker und rechter Arm):
fs in einer Hand halten und langsam eine liegende „8“ mit der *fs* Spitze in die Luft „malen. (abwechseln vorwärts und rückwärts. Mit der Höhe der „8“ spielen.



Vorne/hinten
(abwechseln linker und rechter Arm):
fs in einer Hand halten und langsam von vorne nach hinten führen. Kurz halten, dann wieder zurück. Im Stand oder im Ausfallschritt.

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Helikopter-Übung (abwechselnd links und rechts herum):

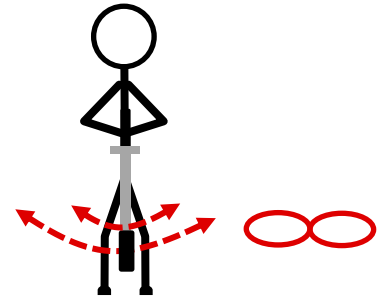
fs in beiden Händen halten und über Kopf erst große Kreise langsam drehen (abwechseln links und rechts. Die Übung kann auch mit einem Arm durchgeführt werden). Dann langsam den Kreis verkleinern (evtl. auch die Geschwindigkeit erhöhen). Übung im Stehen oder in Hockposition (*kiba dachi*)



Mögliche Beinstellungen:



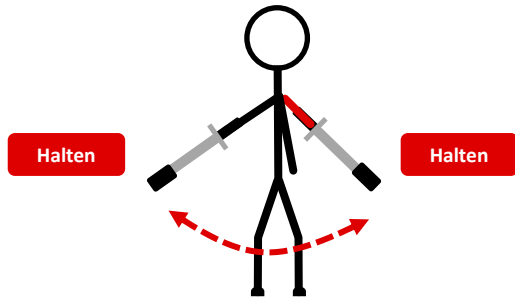
(*kiba dachi*)



Vor dem Körper schwingen:

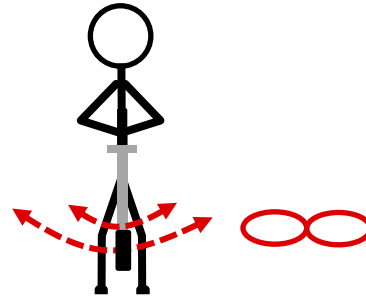
fs mit beiden Händen vor dem Körper halten. (*fs* zeigt nach unten) *fs* nach links und rechts schwingen oder eine Acht nachfahren. Erhöhe die Geschwindigkeit, die Wechselfrequenz und die Form.

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



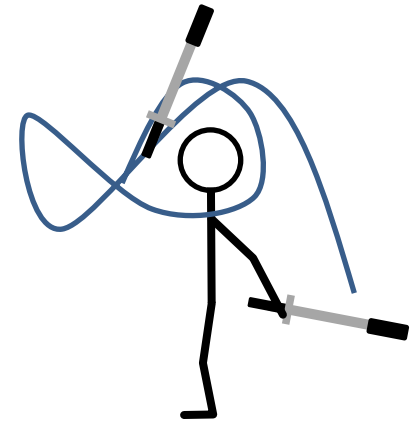
Einarm-Übung (abwechselnd):

fs in einer Hand halten und langsam in etwa Körpermitte von links nach rechts bewegen. Halten, dann langsam zurück in Ausgangsposition. Variiere auch mit der Höhe um verschiedene Muskelbereiche anzusprechen,



Vor dem Körper schwingen (Form anpassen):

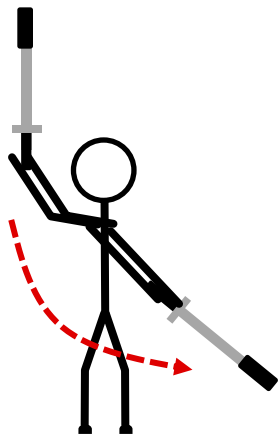
fs mit beiden Händen vor dem Körper halten. (*fs* zeigt nach unten) *fs* nach links und rechts schwingen oder eine Acht nachfahren. Erhöhe die Geschwindigkeit, die Wechselfrequenz und die Form.



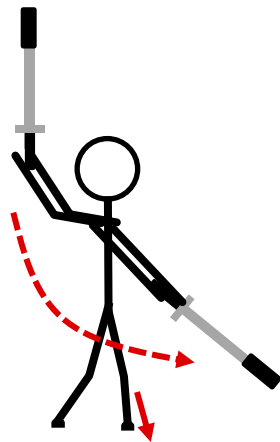
Einarm-Übung (abwechselnd):

fs nah an der Griffmanschette halten. Dabei zeigt das *fs* nach hinten. Nun das *fs* über den Kopf führen und nach vorne in die Mitte bringen. Es ist eine Abwehr von außen. Jetzt das *fs* zur andern Seite bringen. Dabei beschreibt das *fs* eine liegende 8 vor dem Körper. Es ist als würde die Hand einen Schwinger ausführen!

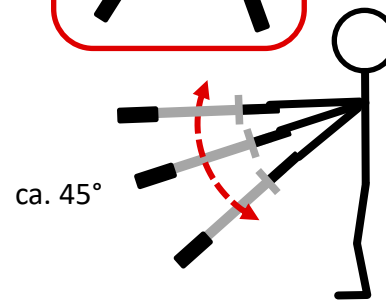
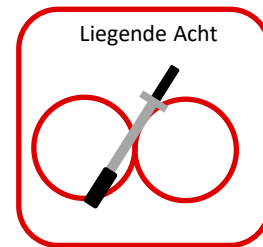
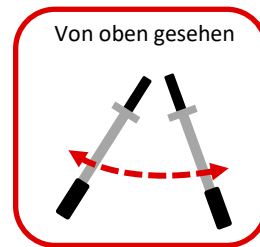
Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



Abwehr Im Stand (abwechselnd):
fs seitlich rechts über dem Kopf halten und schnell nach unten links bewegen.

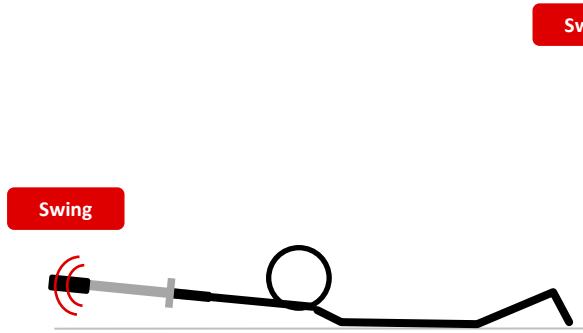


Abwehr mit Schritt nach vorne (abwechselnd):
fs seitlich rechts über dem Kopf halten und schnell nach unten links bewegen. Während der Übung einen Schritt nach vorne machen.



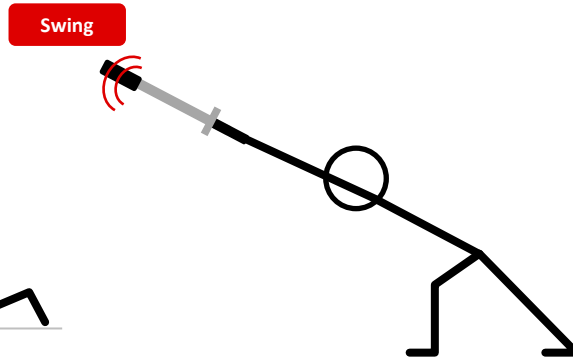
Vor dem Körper schwingen oder liegende Acht (Position anpassen):
fs vor dem Körper halten (ca. 45°; verändere die Position auch +/-) und ca. 10 bis 30 cm hin und her schwingen. Erhöhe die Geschwindigkeit, reduziere den Abstand um die Intensität zu erhöhen.

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Bauchposition:

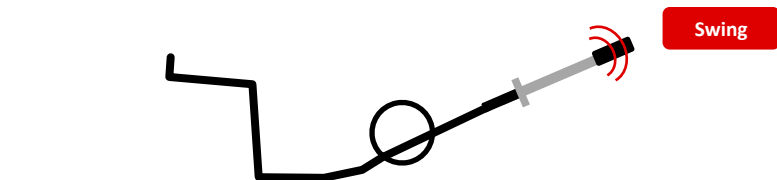
fs nach vorne strecken und halten. Die Intensität erhöht sich wenn man leicht nach oben und unten federt mit dem *fs*.



Nach vorne strecken (abwechselnd)

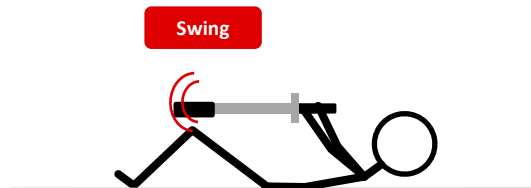
fs nach vorne halten. Rücken Arme und *fs* bilden eine Linie. Wechsel mit dem Beinen.

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Liegend *fs* über Kopf:

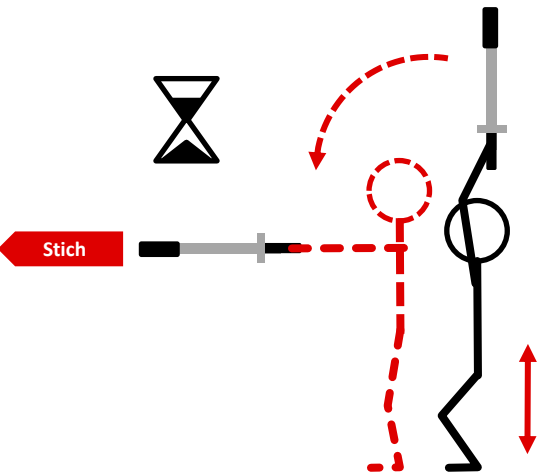
Auf dem Rücken liegen und die Beine 90° anwinkeln. *fs* über dem Kopf halten mit gestreckten Armen. Kopf und Schulter leicht vom Boden abheben, bis eine Spannung in den Bauchmuskeln entsteht. Jetzt das *fs* leicht hoch und runder schwingen.



Liegend *fs* nach vorne:

fs mit beiden Händen halten und in Richtung der Knie zeigen lassen. Beine können dabei leicht geöffnet sein. Der untere Rücken bleibt sicher auf dem Boden! Den Oberkörper und Kopf vom Boden anheben. Nun das *fs* nur wenige Zentimeter nach oben und unten schwingen.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



Mögliche Beinstellungen:



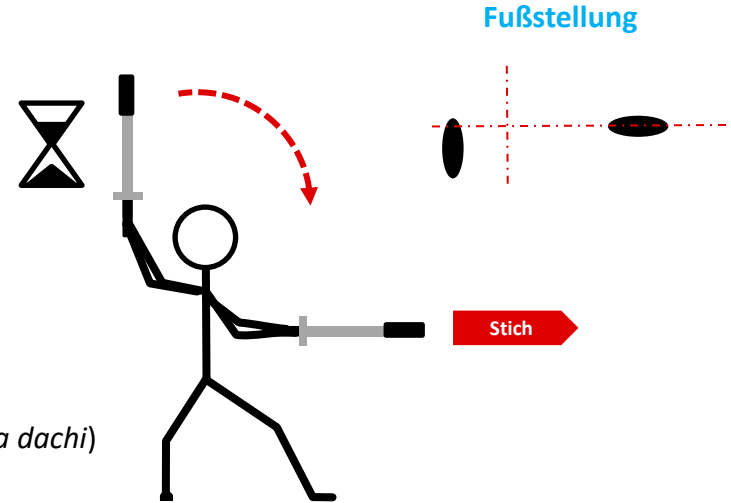
Beinübung (auf der Stelle):

fs mit beiden Händen über dem Kopf halten und langsam nach unten bewegen. Dabei die Beine in der gleichen Geschwindigkeit durchstrecken. Ist das fs auf ca. 90°, sind die Beine durchgestreckt.

Bei der Übung bleibt man mit den Füßen auf der Stelle!

(Zeichnung abweichend)

Ergänzung: **Stich nach vorne**



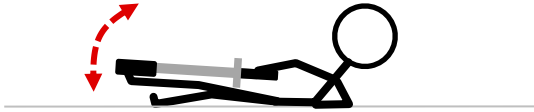
Seitliche Bewegung (abwechselnd):

fs mit beiden Händen über der Schulter seitlich halten. Das vordere Bein steht mit den Füßen in Bewegungsrichtung, der hintere Fuß 90° dazu. Im Karate nennt man dies Stellung *kokutsu dachi*. Das hintere Bein wird dabei mehr belastet.

Ergänzung: **Stich nach vorne**

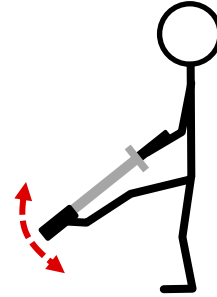
Fortgeschrittene: **links rechts mit Stellungswechsel.**

Übungen mit dem *fitness sword* (*fs*)



Beinheben (seitlich):

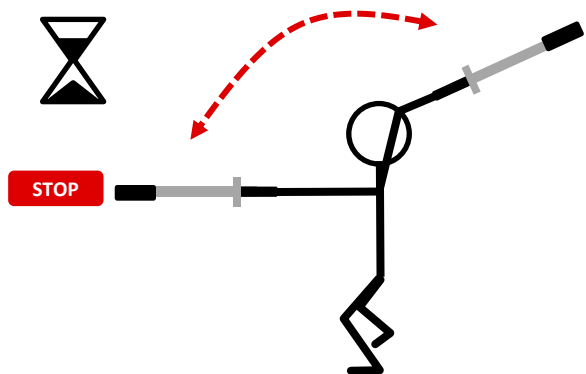
Seitlich auf den Boden legen. Das untere Bein ist leicht angewinkelt. *fs* auf das obere gestreckte Bein legen. *fs* mit einer Hand am Griff festhalten. Mit dem Unterarm vom Boden abstützen. Das obere Bein langsam mit dem *fs* anheben, kurz in der oberen Position halten und wieder ablassen, dabei aber nicht aus der Spannung gehen, sondern das Bein erneut anheben. Ca. 10-20 x die Übung wiederholen, dann zur anderen Seite drehen und die Übung mit dem zweiten Bein durchführen.



Beinheben (nach vorne/zur Seite/nach hinten):

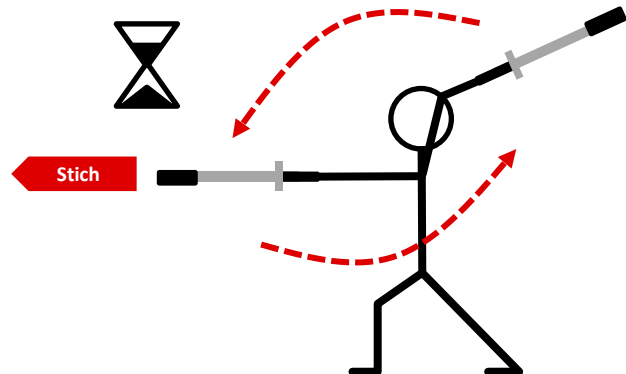
Ein Bein ausstrecken (nach vorne, zur Seite oder nach hinten). *fs* auf das gestreckte Bein legen. *fs* mit einer Hand am Griff festhalten. Das Bein mit dem *fs* langsam anheben, kurz in der oberen Position halten und wieder ablassen, dabei aber nicht aus der Spannung gehen, sondern das Bein erneut anheben. Ca. 10-20 x die Übung wiederholen, dann die Übung mit dem zweiten Bein durchführen.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



Auf einem Bein stehen (abwechselnd):

fs über dem Kopf halten und langsam nach unten und wieder nach oben bewegen. In senkrechter Position stoppen und halten. Konzentriert auf einem Bein stehen. Danach das Bein wechseln.

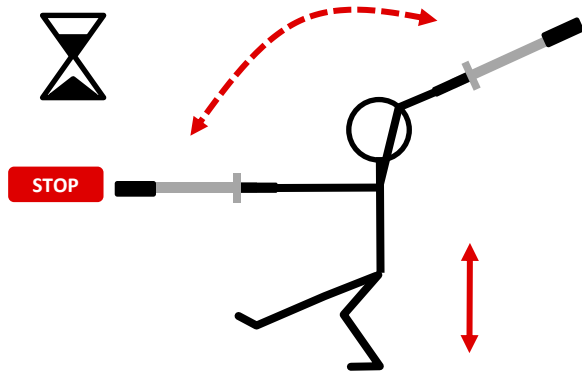


Zeitlupenlauf:

fs über dem Kopf halten und in Zeitlupe nach vorne bewegen. Während der Bewegung synchron in Zeitlupe einen ganzen Schritt nach vorne machen. Danach in Zeitlupe das **fs** wieder über den Kopf führen. Mehrere Schritte ausführen!

Ergänzung: Stich nach vorne

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)

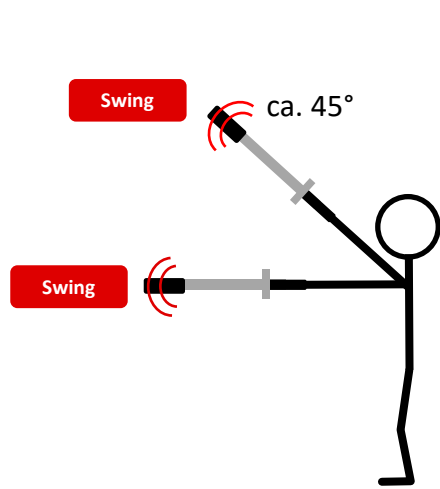


Auf einem Bein stehen (abwechselnd):

fs über dem Kopf halten und langsam nach unten und wieder nach oben bewegen. In senkrechter Position stoppen und halten. Ein Bein wird jeweils nach vorne gestreckt. Danach das Bein wechseln.

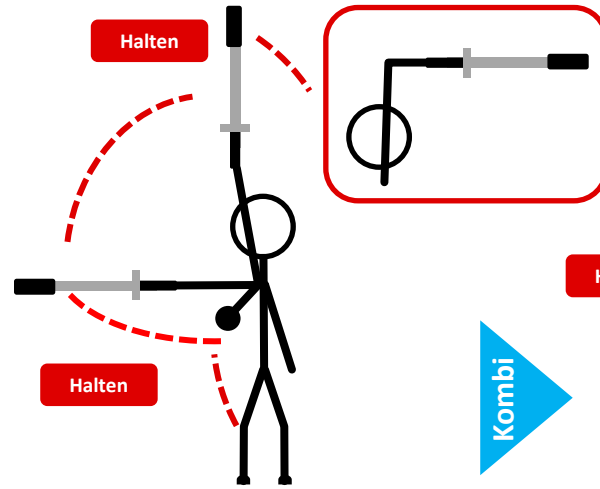
Ergänzung: Während der Vorwärtsbewegung mit dem *fs* kann man tiefer in die Hocke gehen.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



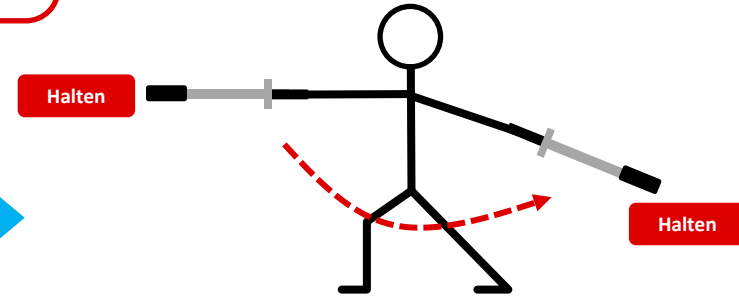
Halten nach vorne:

fs waagrecht nach vorne halten. Langsam (Zeitlupe) nach oben bewegen. In 45° Position halten. Danach wieder langsam nach unten bewegen.



Halteübung (verschiedenen Positionen):

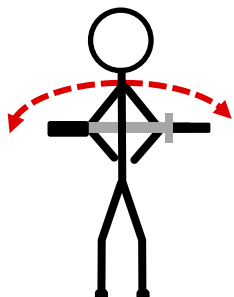
fs waagrecht nach vorne halten, dann waagrecht zur Seite führen. Danach über Kopf strecken. Oberarm bleibt gestreckt, *fs* geht waagrecht nach hinten. In jeder Position einige Sekunden halten, danach gleiche Positionen zurück.



Halten (abwechseln vorne und hinten):

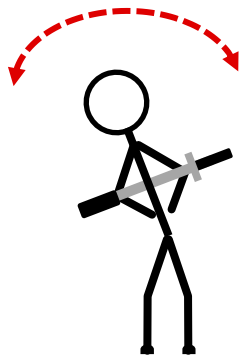
fs in einer Hand halten und langsam von vorne nach hinten bewegen. Im Stand oder im Ausfallschritt. Kurz halten und wieder das *fs* langsam nach vorne bewegen (Zeitlupe!).

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



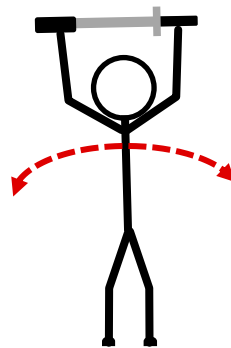
Hinter dem Rücken einhängen:

fs sollte in der Armbeuge beider Arme liegen. Das *fs* liegt auf dem unteren Rücken auf. Langsam sich um die Achse nach links und dann nach rechts drehen.



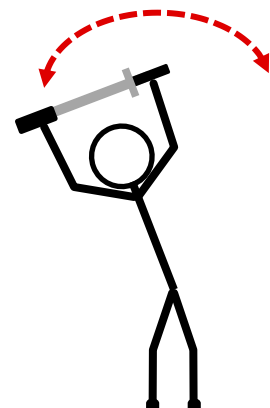
Rumpfbeuge:

fs sollte in der Armbeuge beider Arme liegen. Langsam abwechselnd nach links und rechts den Oberkörper abkippen.



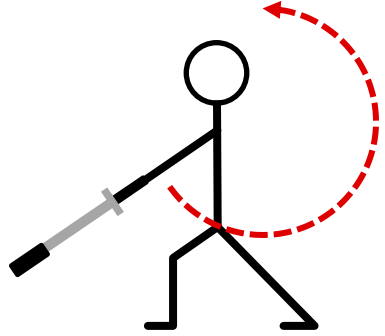
Rumpfbeuge / gestreckte Arme:

fs sollte mit beiden Händen gehalten werden. Die Arme sind gestreckt. Langsam abwechselnd um die Achse sich nach links und rechts drehen bzw. den Oberkörper abkippen



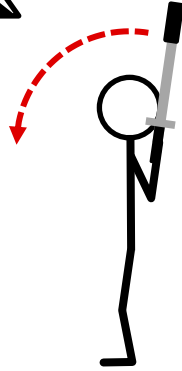
Bei jeder Drehung/Rumpfbeuge etwas mehr eindrehen um die Dehnung zu erhöhen.

Übungen mit dem *fitness sword* (fs)



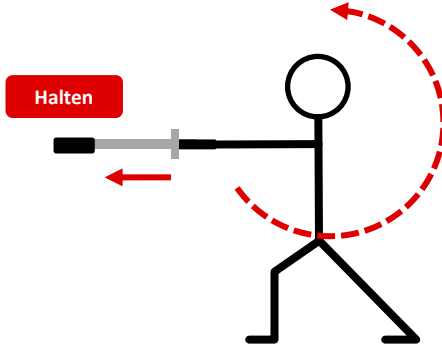
5

fs nach vorne zur Seite führen (abwechselnd links rechts)



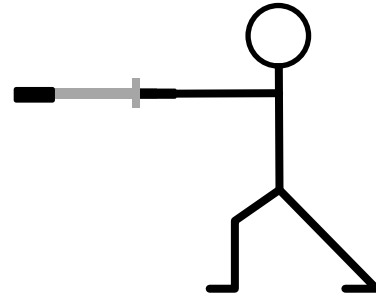
4

fs nach oben zu einer Seite führen (abwechseln!)



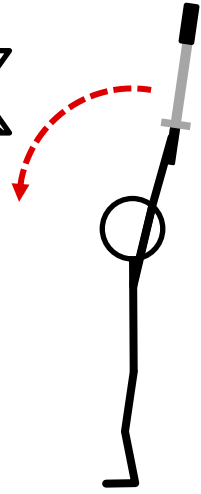
3

fs nach vorne stechen und kurz halten



2

fs nach vorne zu Körpermitte



1

Im Stand *fs* über Kopf



Mehrere Durchläufe machen

Zeitlupenlauf

 *fitness sword*