

## Übungserklärung

### Extension und Flexion der Arme im Kniestand

Oberkörper: Brustmuskulatur

Kniestand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird mit angewinkelten Armen im Obergriff auf Brusthöhe gehalten (die Handrücken zeigen zur Brust), den Gymnastikstab nach vorne stossen (Arme ausstrecken) und zurück in die Ausgangsposition führen.

**Achtung:** Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil und aufrecht, kein nach vorne bzw. zurücklehnen).

**Erleichtern:** Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

**Erschweren:** Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

## Bildliche Darstellung

