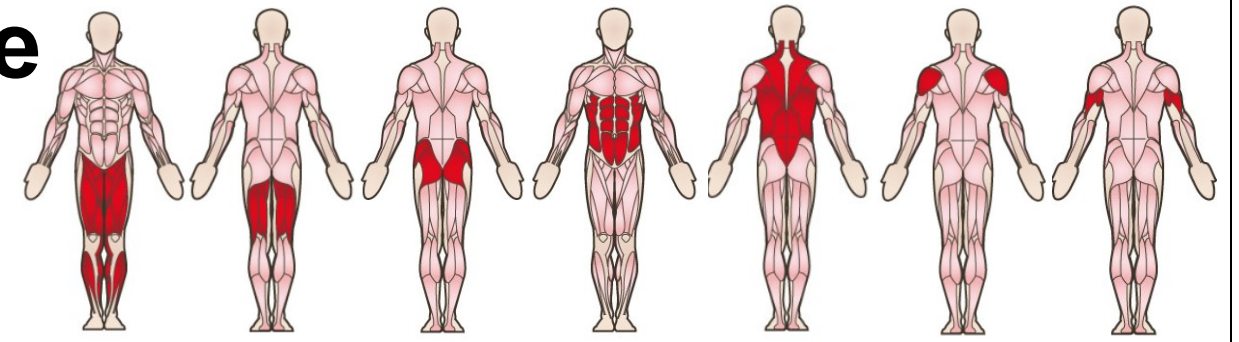


Extension und Flexion der Arme sowie des Beines im Einbeinstand – links

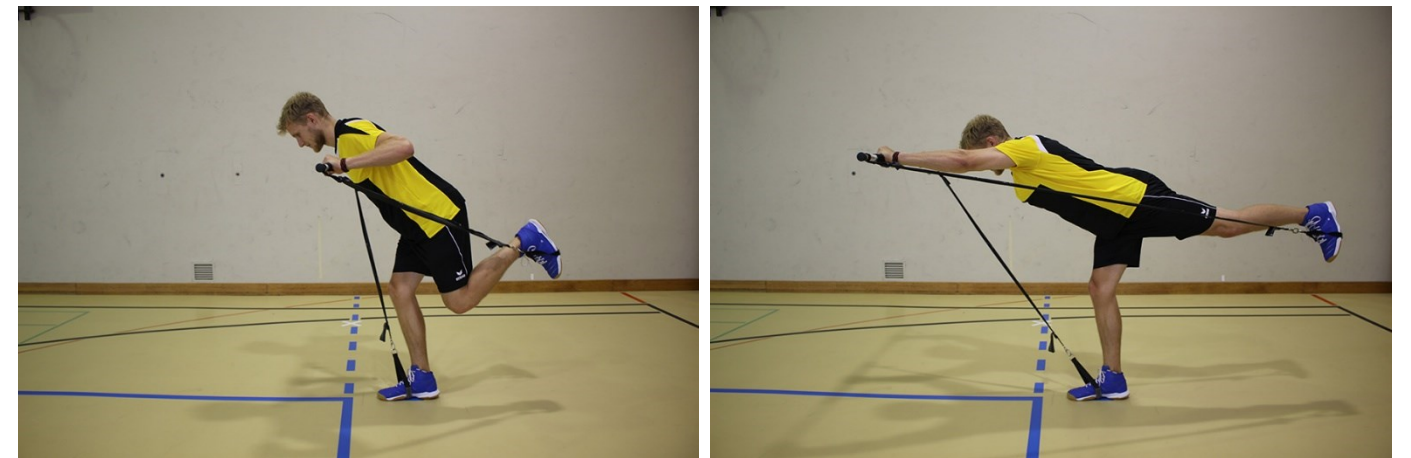


**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Einbeinstand (rechts), Oberkörper nach vorne geneigt, beide Schlaufen sind am leicht nach hinten geführten und angehobenen (linken) Fuss befestigt (oder nur jene Schlaufe auf der Seite des Spielbeines und die andere beim Standbein einhängen), der Gymnastikstab wird mit angezogenen Armen mit beiden Händen im Obergriff vor den Schultern gehalten (Handflächen zeigen in Richtung Boden), gleichzeitig werden beide Arme und das Spielbein gegen den Widerstand der Gummizüge waagrecht ausgestreckt und der Oberkörper stärker nach vorne gelehnt (Standwaage), die Arme, das Spielbein und der Oberkörper anschliessend zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Variante: Die Schlaufen an beiden Füßen befestigen, abwechslungsweise das linke respektive rechte Bein gleichzeitig mit den Armen ausstrecken (zwischen der Übungsausführung jeweils zum Stand gelangen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen