

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armbeuger

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf Hüfthöhe im Untergriff vor dem Körper halten (Handflächen zeigen nach oben), Arme leicht angewinkelt, Ellenbogen eng am Körper, Arme/Ellenbogen beugen (Gymnastikstab zur Brust führen) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung: Bewegung findet nur in den Ellenbogen statt (nicht mit dem Oberkörper nachhelfen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Bildliche Darstellung

