

## Übungserklärung

### Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Rückenlage mit angehobenen und angewinkelten Beinen (ungefähr rechter Winkel in den Kniegelenken), die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab mit angewinkelten parallelen Unterarmen unter dem Brustbein halten (Babyhaltung), Gummizüge deutlich vorspannen (aufwickeln), abwechselungsweise ein Bein ausstrecken (ungefähr 45 Grad oder sogar horizontal) und zurück in die Ausgangsposition anziehen.

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

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

**Variante:** Beine gleichzeitig ausstrecken (dazu die Füße in einer leichten V-Stellung halten).

## Bildliche Darstellung

