# Kräftigen – Oberschenkel: Gummiband stehend

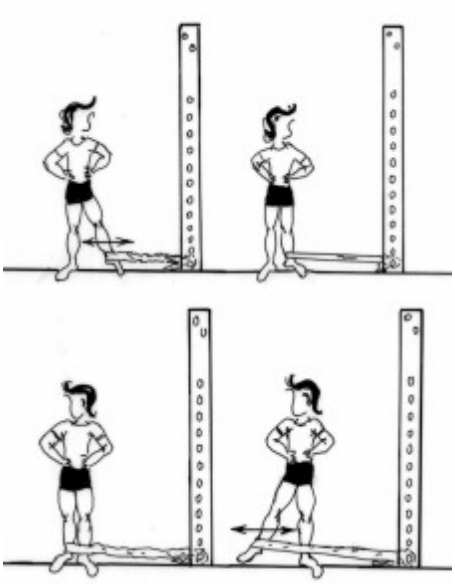
**Abduktoren und Adduktoren werden mit Hilfe eines Gummibandes und der Sprossenwand gekräftigt. Die aktive Körperhaltung unterstützt die geforderte Stabilität.**

Seitlich zur Sprossenwand stehen, Oberkörper aufrecht, Rumpf spannen. Die Hände sind an den Hüften und das Gummiband ist um die unterste Sprosse geknotet.

**Bild 1:** Das Band um das Bein legen, das weiter von der Sprossewand ist, langsam abspreizen und wieder zum Standbein heranführen (Abduktorenkräftigung).

**Bild 2:** Das Band um das Bein legen, das der Sprossenwand näher ist, über das Standbein kreuzen und langsam wieder abspreizen (Adduktorenkräftigung).

Das Standbein bleibt in der Beinachse (Kniescheibe über 2. Zehen, kein X-Bein). Eine aktive Stabilisationsarbeit kräftig das Standbein während der Übung mit. Das Becken stabil halten



## Variationen

### einfacher

- Zur Stabilisation des Körpers mit der Hand, die der Sprossenwand näher ist, an einer Sprosse festhalten.

### schwieriger

- Übung auf einer instabilen Unterlage (Matte, gefaltetes Tuch) ausführen.

**Bemerkungen**

- Das Gummiband ist immer gespannt
- Immer kontrolliert und langsam führen (nie zurückschnellen lassen).
- Viele weitere Übungen sind mit dem Gummiband möglich. Hier ist die Kreativität der Leiterperson gefordert.

**Material:** Gummiband, Sprossenwand, Matte, Tuch (instabile Unterlage)

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**