

## Beinmuskulatur 4 – Fitnessband – Partnerübung

### Material:

Fitnessband

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Stellt euch etwa ein bis zwei Meter seitlich voneinander entfernt auf. Person A steht auf dem Fitnessband, während Person B das Fitnessband um den A-nahen Fuß gelegt hat. Person B steht immer nur auf einem Bein, das andere Bein ist leicht vom Boden angehoben (Bild 1).

### Übungsausführung:

Person B versucht, aus der Ausgangsstellung das A-nahe Bein vor dem Körper zu kreuzen, indem das Fitnessband am Standbein vorbeigezogen wird (Bild 2). Der Oberkörper bleibt bei der Ausführung stabil. Nach einigen Wiederholungen die Aufgabe wechseln. Übungsablauf sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchführen.

