

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Beine
<b>Ausgangsstellung</b>	Stand, Knie sind leicht gebeugt Der Rumpf wird festgemacht, indem der Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule gezogen wird Eine Hand sucht sich Halt an der Wand
<b>Durchführung</b>	Das Theraband wird um die Knöchel gewickelt Das äußere Bein wird langsam nach außen abgespreizt Das andere Bein bleibt stabil in einer leichten Kniebeugung
<b>Steigerung</b>	Beim Rückweg wird das Bein langsam wieder an den Körper rangeführt.
<b>Vereinfachung</b>	Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss. Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie. Die Therabandfarbe wechseln  Das Band lockerer spannen Die Übungen zügiger durchführen Die Therabandfarbe wechseln

