

Ausfallschritt vorwärts alternierend

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

Achtung:

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Gewicht über den ganzen vorderen Fuss verteilen. Aufrechte Haltung (Rumpf anspannen), vorderes Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen).

Erleichtern:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte).

