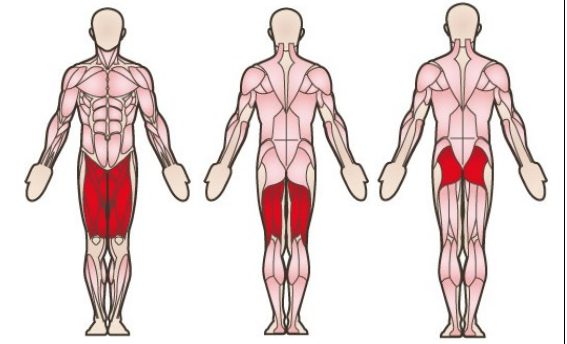


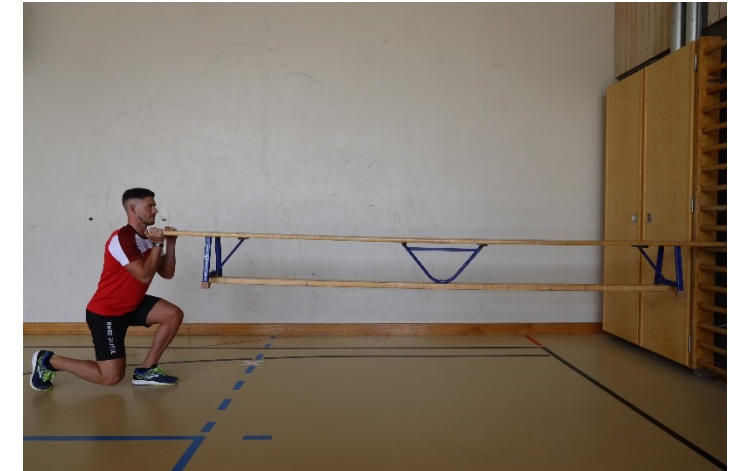
Kniebeuge einbeinig – links

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Die in der Sprossenwand/am Schwedenkasten eingehängte Langbank mit angewinkelten Armen vor der Brust halten, Ausfallschritt (links), Oberkörper bleibt aufrecht, vorderes (linkes) Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen und wieder in die Ausgangsposition strecken. Körper in der Mitte wie ein Lot, dem hinteren Knie nach absenken.

Achtung: Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (Gewichtsscheibe auf der Langbank platzieren; Partner sitzt ans andere Ende der Langbank);
- instabile Unterlage fürs Vorderbein.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Langbank, 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Sandsack, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen