

## Übungserklärung

### Ausfallschritt seitlich alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Adduktoren

Anschlagsart stehend, Ausfallschritt zur Seite in Kontaktstellung mit gleichzeitigem Beugen der Beine und Senken des Oberkörpers, um sich seitwärts zu verschieben und in den Anschlag stehend zurück zu gelangen (Bewegung wie man sich unter einer Höhenbegrenzung durchducken würde). Die nächste Übungsausführung erfolgt in die entgegengesetzte Richtung, so dass man sich wieder am Ausgangsort befindet.

**Erleichtern:** Knie weniger beugen/Körper kaum senken.

**Erschweren:** Knie mehr beugen/Körperschwerpunkt sehr tief.

## Bildliche Darstellung

