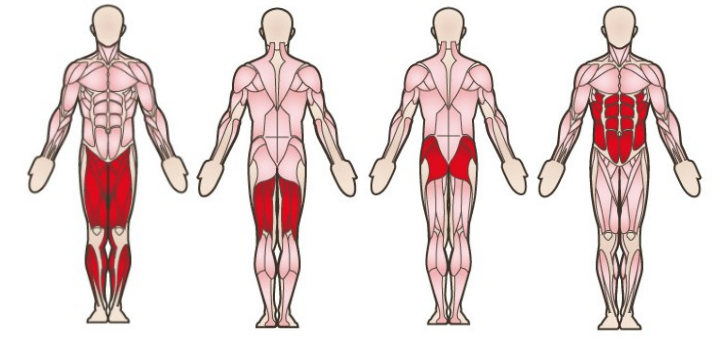


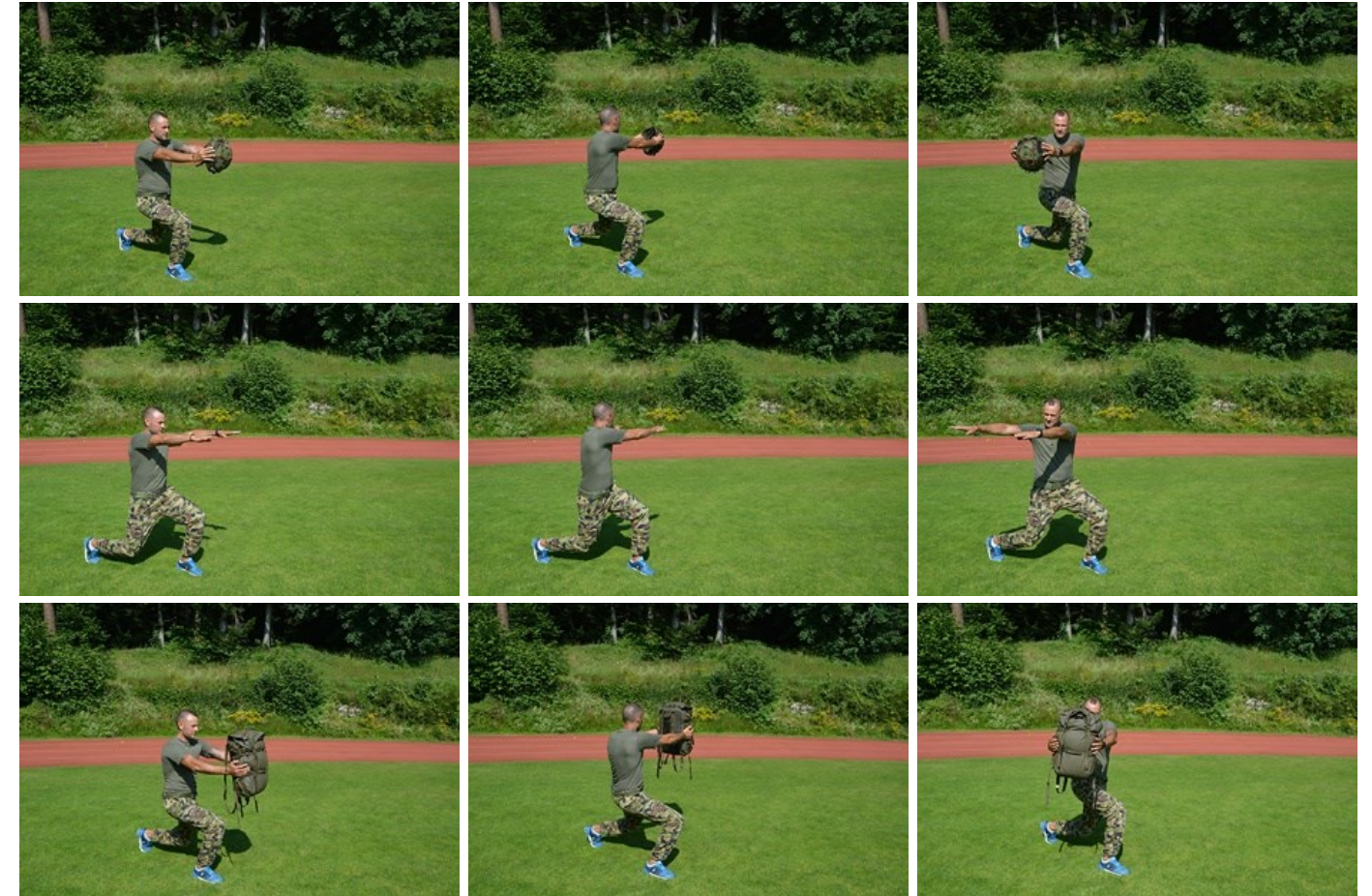
# Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers



**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur**

Im aufrechten Stand einen Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) auf Brusthöhe mit fast ausgestreckten Armen in Vorhalte halten, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres Bein) zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), in der Ausfallschrittposition den Oberkörper/Gegenstand zur Seite des vorderen Beines und zurück rotieren (Blick begleitet die Bewegung), 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).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.

Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last oder gar kein Zusatzgewicht;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.

Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

## Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.

Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Helm/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe/Kurzhandtel  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 PET-Flasche (1,5 Liter), 1 Pneu PUCH/Gewichtsweste/Sandsack