

## Ausfallschritt aus dem Stand – links

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Oberkörper aufrecht und Bauch angespannt, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, Ausfallschritt (mit dem linken Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, vorderes (linkes) Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen.

**Achtung:**

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.

**Erleichtern:**

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

**Erschweren:**

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

