

Kniebeuge und Strecksprung alternierend

Unterkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, kleiner Sprung in die Höhe, den Sprung abfedern (leicht in die Knie gehen) und zurück in die Ausgangsposition gelangen.

Achtung:

Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten.

Erleichtern:

Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien); kleinere/weniger intensive/hohe Sprünge.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten); grössere intensivere/höhere Sprünge.

