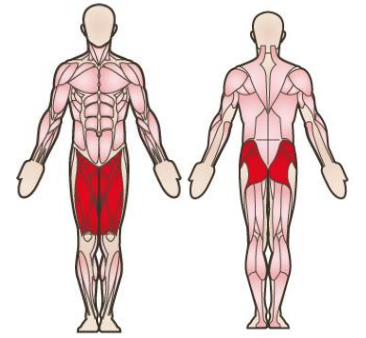


Squat

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur



Die Füße stehen schulterbreit, Waffe mit angewinkelten Armen vor der Brust halten (Lauf zeigt zur Seite). Die Knie bis zu einem rechten Winkel beugen (Oberschenkelrückseite/Waden) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung:

Mit dem Gesäss nach hinten und nicht mit den Knien nach vorne gehen. Den Rücken während der gesamten Bewegung gerade halten (Bauchmuskeln anspannen), das Gewicht auf den gesamten Fuss verteilen, die Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen). Eine Stütze unter den Fersen kann die Übung erleichtern.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

Vereinfachung

- Ohne Kampfrucksack

Standweitsprung: - 2.10 Meter

Erschwerung

- Kampfrucksack mit zusätzlichen 3kg (Wasserflaschen) beladen

Standweitsprung: + 2.45 Meter

Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420
Zusätzliches Material: 2 PET-Flaschen (1.5l)