

Abduktion und Adduktion der Beine im Sprung

Unterkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien, Füße fast zusammen, Arme in Vorhalte und die Pistole mit beiden Händen halten und nach vorne richten. Durch leichte Sprünge die Füße nach aussen (breiter als schulterbreit) und wieder zusammenführen. Während der Übungsausführung bleibt die Körperposition tief (Hocke, Knie gebeugt), und es gilt die Pistole möglichst stabil zu halten.

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

Erleichtern:

Kleinere Sprünge (Beine weniger abspreizen); Gesäss weniger tief halten.

Erschweren:

Gesäss tiefer halten.

