

Übungserklärung

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).

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

Erschweren: Mehr Gewicht/grössere Last.

Variante I: Das hintere Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Durch die Ausfallschritte entsteht eine Fortbewegung.

Variante II: Statt das vordere Bein zum Stand zu führen, wird das hintere Bein direkt nach vorne geführt und das Knie gebeugt (neuer Ausfallschritt), wodurch eine ständige Fortbewegung entsteht.

Bildliche Darstellung

