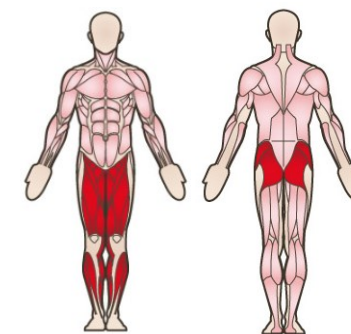


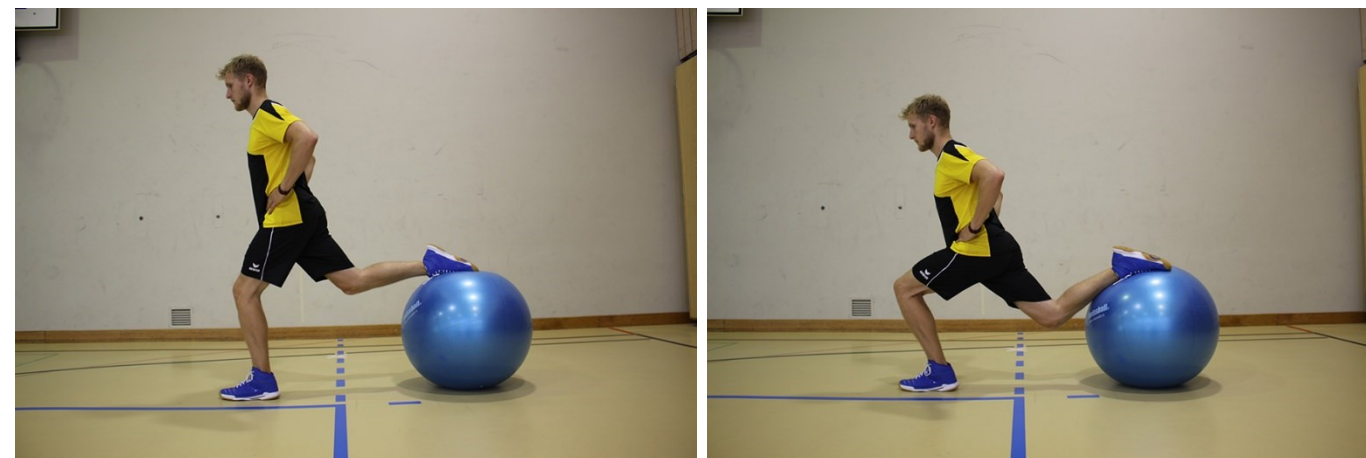
Kniebeuge einbeinig – links

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Aufrechter Einbeinstand (links) mit Blickrichtung vom Gymnastikball weg, das andere (rechte) Bein ist angewinkelt, wobei der Fuss auf dem Gymnastikball aufliegt, Standbein bis ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken.

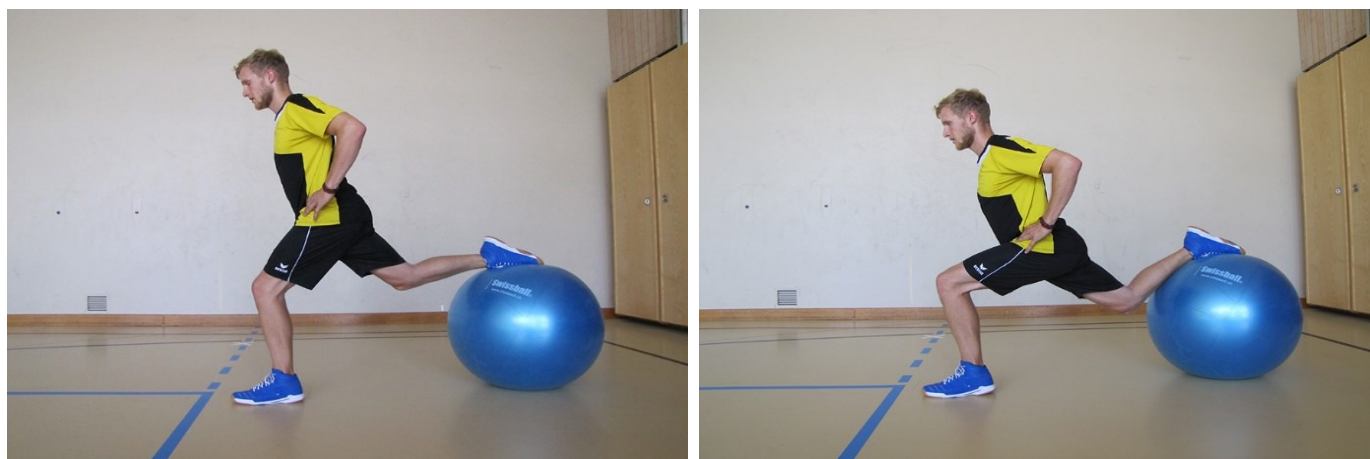
Achtung: Gewicht zentral über dem Fuss halten, Oberkörper bleibt aufrecht.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

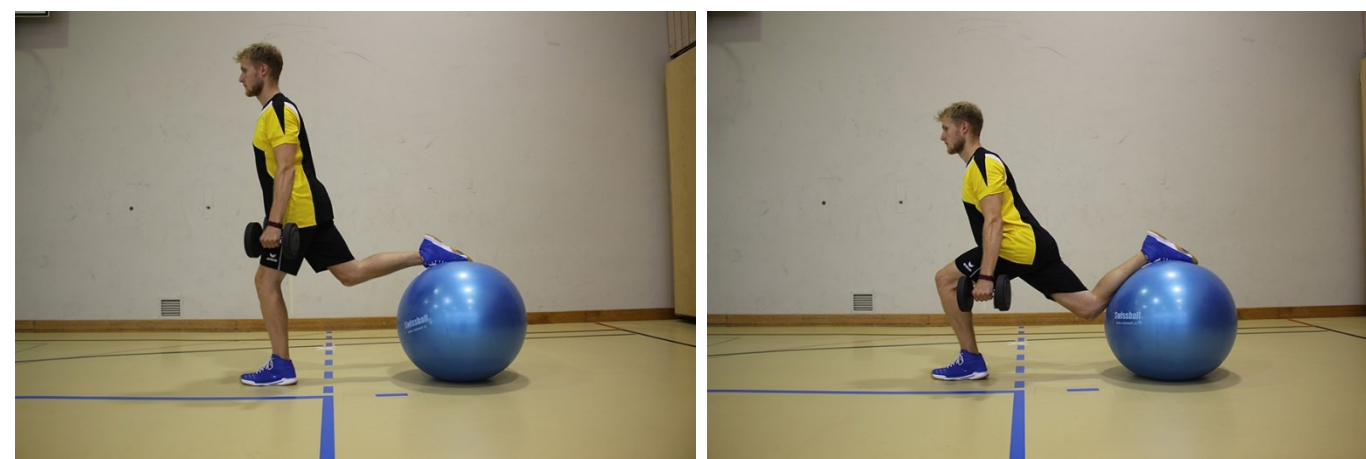
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im Kniegelenk).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten);
- instabile Unterlage fürs Standbein.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Medizinball/Sandsack/2 Kurzhanteln, 1 Balance-Kissen