

Ausfallschritt aus dem Stand mit Anheben des Knies

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt (oder hängend), ein Bein anheben (Knie auf Hüfthöhe, 90 Grad Winkel Oberkörper zum Oberschenkel sowie Oberschenkel zum Unterschenkel), Gleichgewicht im Einbeinstand mit Knie in Hochhalte kurz halten, grosser Ausfallschritt mit dem angehobenen Bein nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, 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, Oberkörper aufrecht und Bauch angespannt.

Erleichtern:

Knie weniger anheben, Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder Vor- respektive Hochhalte).

