

Abduktion und Adduktion der Beine im Sprung

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien, Füße fast zusammen und die Arme auf der Hüfte abgestützt. Beine hüpfend (im Sprung) zur Seite abspreizen und wieder in die Ausgangsposition zusammenführen. Während der Übungsausführung bleibt die Körperposition tief (Hocke, Knie gebeugt).

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

Erleichtern:

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

Erschweren:

Arme in Vorhalte auf Brusthöhe; Zusatzgewicht an den Armen und/oder Beinen, in den hängenden Armen oder in Vorhalte für zusätzliches Training der Schultermuskulatur.

