

Übungserklärung

Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab mit den Händen auf den Schultern hinter dem Kopf halten, Ausfallschritt nach vorne ausführen, vorderes Bein angewinkelt (ungefähr rechter Winkel im Kniegelenk), hinteres Bein fast durchgestreckt auf den Zehenspitzen stehend, den Oberkörper von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf begleitet die Bewegung), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Nach jeder Ausführung die Seite des Ausfallschrittes wechseln.

Achtung: Die Hüfte und Knie zeigen während der ganzen Bewegungsausführung nach vorne. Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Zur Entlastung des Nackens kann der Gymnastikstab auch vor dem Körper auf Höhe des Brustbeins gehalten werden (Babyhaltung).

Bildliche Darstellung

