

Ausfallschritt – links

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt, Ausfallschritt (mit dem linken Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen, Position halten.

Achtung:

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:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.

