

Ausfallschritt seitlich alternierend

Seitlicher Ausfallschritt

Hüftbreiter aufrechter Stand, Ausfallschritt zur Seite (abgespreiztes Bein gestreckt, Standbein gebeugt), Oberkörper senken und mit den Händen den Boden beim Standbein berühren, zurück in die Ausgangsposition und anschliessend die Übung auf die andere Seite ausführen.

Erleichtern: Standbein weniger beugen (Oberkörper weniger senken, Hände auf der Hüfte abgestützt).

Erschweren: Zusatzgewicht (auf Schulter oder an den Armen respektive in den Händen).

Variante: Teppichreste/Filzpantoffel/Gleiter unter die Füße legen, um langsam mit dem jeweiligen Bein zur Seite zu gleiten.



-

- 2 Gewichtsmanschetten
- 1 Sandsack
- 1 Gewichtsweste
- 1 Langhantel
- 2 Kurzhanteln

- 2 Teppichreste
- 2 Filzpantoffel
- 2 Gleiter