

Verschiebungsübung: Ausfallschritt vorwärts alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte, Ausfallschritt nach vorne, beide Beine bis zu einem rechten Winkel beugen, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss.

Erleichtern: Oberkörper weniger senken (größerer Winkel in den Knien).

Erschweren: Zusatzgewicht (auf Schultern, mit Armen in Vor- respektive Hochhalte oder mit hängenden Armen); beim Heben des Oberkörpers mit den Beinen abspringen (dynamisch im Sprung vom einen zum anderen Vorderbein wechseln (nur noch eine Übung)); instabile Unterlage fürs Vorderbein.



-

- 1 Sandsack
- 1 Gewichtsweste
- 1 Langhantel
- 2 Kurzhanteln
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 1 Balance-Kissen
- 1 Ball