

## Ausfallschritt 3

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Gehe in den Ausfallschritt, das Knie ragt nicht über die Fußspitze hinaus. In beiden Kniegelenken sollte etwa ein 90°-Winkel entstehen. (Bild 1)

### Übungsausführung:

Springe aus dem Ausfallschritt heraus nach oben und wechsel im Sprung die Beinstellung, d. h. das beim Absprung vordere Bein ist bei der Landung hinten. Während du hochspringst, die Arme mit nach oben nehmen (Bild 2). Bei der Abwärtsbewegung die Arme wieder nach unten senken. Bei der Übungsausführung ist der Rumpf permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten. Lande wieder im tiefen Ausfallschritt (Bild 3).

