

## Ausfallschritt 4

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Mache eine Kniebeuge, die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Halte die Arme gestreckt nach vorne (Bild 1).

### Übungsausführung:

Mache aus der Ausgangsposition einen Ausfallschritt zur rechten Seite. Dabei wird das rechte Bein gebeugt und hat etwa einen 90°-Winkel. Das linke Bein ist gestreckt. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn, die Füße sind auf dem Boden aufgesetzt (Bild 2). Drücke dich aus dieser Position in die Ausgangsstellung zurück (Bild 1). Anschließend die Bewegung zur anderen Seite ausführen (Bild 3).

