

Ausfallschritt 5

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Nehme eine etwa schulterbreite, parallele Fußstellung ein (Bild 1).

Übungsausführung:

Mache aus der aufrechten Position, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander sind, mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne (Bild 2). In beiden Kniegelenken sollte dabei etwa ein 90°-Winkel entstehen. Anschließend kehre zurück in die Ausgangsposition und führe einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein durch (Bild 3). Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen, und der Oberkörper ist in aufrechter Position zu halten. Die Arme können seitlich mitschwingen.

