

Ausfallsprünge

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Parallele Fußstellung, etwa schulterbreit

Übungsausführung:

Mache aus der aufrechten Position, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander sind, mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. In beiden Kniegelenken sollte etwa ein 90° -Winkel entstehen (Bild 1). Anschließend springe einmal um (Bild 2), sodass nun das andere Bein hinten ist (Bild 3). Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten. Die Arme können seitlich mitschwingen.

