

## Holzhacken 3

### **Trainierte Muskelgruppen:**

Ganzkörperkräftigung

### **Ausgangsstellung:**

Beuge den Oberkörper etwas nach vorn. Achte dabei auf einen geraden Rücken, Füße stehen hüftbreit auseinander. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Halswirbelsäule. Der Blick ist schräg nach unten gerichtet.

### **Übungsausführung:**

Strecke die Arme aus der Ausgangsstellung über den Kopf gebeugt nach oben, spanne die Hände dabei an. Nun gilt es, schnelle, wechselseitig hackende Auf- und Abbewegungen durchzuführen, bei denen der Impuls aus den Schultern kommt. Gehe währenddessen mit beiden Füßen gleichzeitig kurz in den Zehenspitzenstand und setze dann die Füße wieder ab (Bild 1). Es ist wichtig, die Körpermitte – und dadurch auch den Oberkörper und die Hüften – stabil zu halten.

