

Ausfallschritt 2

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 lande wieder in der Ausgangsposition. Während du hochspringst, nimm die Arme mit nach oben (Bild 2). Bei der Abwärtsbewegung die Arme wieder nach unten führen. Bei der Übungsausführung ist der Rumpf permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten. Wiederhole diesen Ablauf und wechsel dann die Seite.

