

Ausfallschritt mit Sprung



1. Zielgruppe

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die Beinmuskulatur. Die Rückenmuskulatur übernimmt die stabilisierende Funktion und wird deshalb mittrainiert. Aufgrund des Beinwechsels während des Sprungs ist diese Übung eher für Fortgeschrittene geeignet. Für Trainingseinsteiger bietet sich diese Übung ohne Sprung an. Eine gute Körperhaltung ist bei beiden Varianten Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Position während der Übung

- Ausfallschritt, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Ferse des hinteren Beines ist angehoben, der Rücken ist aufrecht

Aus dieser Ausgangsposition wird mit beiden Beinen zeitgleich in die Knie gegangen. Es folgt der „leichte“ Absprung/ Abdruck mit beiden Beinen vom Boden. Während des Sprungs werden die Beine gewechselt. Das Bein, das zu Beginn hinter dem Körper stand, ist jetzt vorne. Das vordere Bein ist nun hinten. Zu beachten ist, dass das vordere Knie während der Übung nicht über die Zehenspitzen hinaus zeigt. Die Landung erfolgt sanft auf den Fußsohlen. Der Oberkörper bleibt während der kompletten Übung aufrecht. Danach wird das Bein wieder gewechselt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- keinen Sprung

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Die Arme mitbewegen
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Fußgelenksbeschwerden
- akuten Knieproblemen
- Bandscheibenvorfällen im LWS- Bereich

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsbibliothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

