

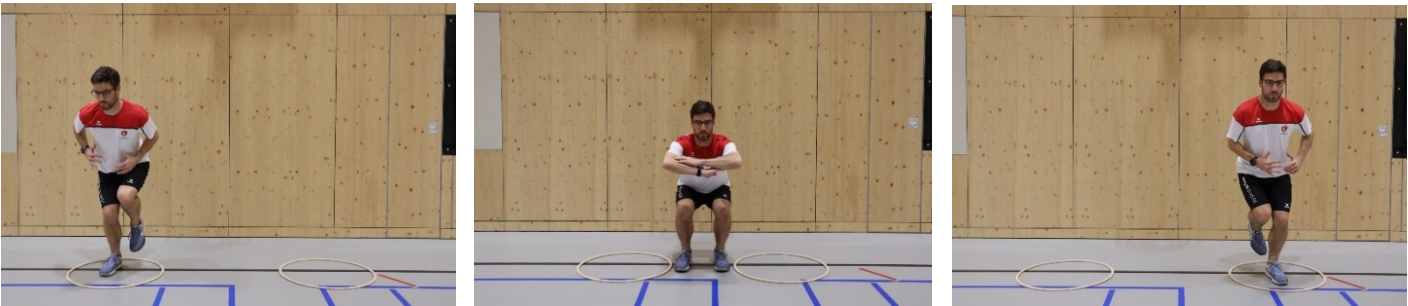
Kniebeuge mit Seitwärtssprung zum Einbeinstand und Einbeinsprung

► squat with side jump to the one-legged position / one legged side jump

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

Ausführung: Aus dem hüft- bis schulterbreiten Stand eine Kniebeuge ausführen. Explosiv seitwärts abspringen und auf einem Bein landen. Die Landeposition kurz stabilisieren und halten. Anschliessend aus dem Einbeinstand zurück zur Ausgangsseite springen und kontrolliert auf beiden Beinen landen. Direkt eine erneute Kniebeuge ausführen. Danach die Bewegung zur anderen Seite wiederholen.

Achtung: Knie bei der Landung in Richtung der Fussspitze führen; Landung weich und kontrolliert abfedern; Becken und Oberkörper stabil halten; Einbeinstand kurz aktiv stabilisieren (nicht sofort weiterspringen); Kniebeuge mit geradem Rücken und stabiler Rumpfposition ausführen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung
• Seitwärtsschritt anstelle des Sprungs; • Sprungdistanz reduzieren; • Einbeinstand länger vorbreiten bzw. bei Bedarf kurz absetzen.
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung
• Sprungdistanz vergrössern, Kniebeuge tiefer ausführen; • Einbeinstand länger halten; • Bewegung ohne Pause und mit höherer Dynamik durchführen; • Zusatzgewicht (in den Armen halten).

Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 2 Reifen
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (z.B. Medizinball, Kurzhanteln)