Kniebeuge einbeinig (links)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Mit dem Rücken zur Erhöhung einen grossen Schritt nach vorne machen und den rechten Fussrücken sicher auf der Kante ablegen. Den linken Fuss vollständig am Boden platzieren, Zehen nach vorne. Oberkörper aufrichten, Rumpf anspannen und Becken gerade ausrichten. Das linke Knie und die Hüfte beugen und den Körper kontrolliert absenken, bis der Oberschenkel annähernd parallel zum Boden steht. Das hintere Knie bewegt sich Richtung Boden. Anschliessend über den vorderen Fuss kraftvoll nach oben drücken. Das vordere Knie bleibt stabil in Linie mit der Fussspitze. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei den Rücken gerade halten.

Achtung: Vorderes Knie knickt nach innen oder aussen ab; Ferse hebt ab, Gewicht liegt nur auf dem Vorfuss; Becken dreht sich auf oder kippt seitlich ab; Oberkörper neigt sich zu stark nach vorne oder geht ins Hohlkreuz/Rundrücken; Abstand zur Bank ist zu kurz oder zu lang; vorderes Knie wird oben mit Schwung durchgedrückt.



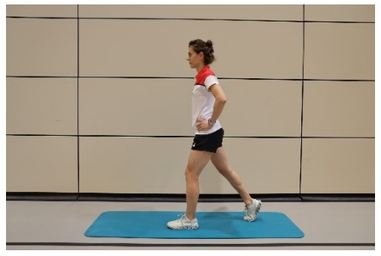
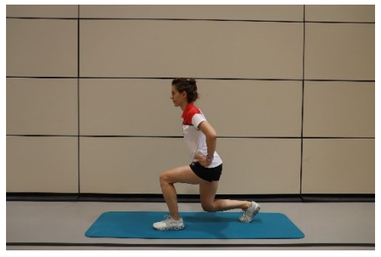
korrekte Positon einnehmen




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

Vereinfachung

- Übung als klassischen Ausfallschritt am flachen Boden ohne Erhöhung (Split Squat) ausführen.
- Eine niedrigere Erhöhung für den hinteren Fuss wählen.
- Bewegungsumfang reduzieren (nicht ganz so tief absenken).
- An einer Wand, einer Sprossenwand oder einem Stab mit einer Hand leicht abstützen, um das Gleichgewicht zu sichern.

Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhanteln in beiden Händen seitlich am Körper halten / Gewichtsweste tragen.
- Abwärtsbewegung bewusst über 3–4 Sekunden verlangsamen (betonte exzentrische Phase).
- In der tiefsten Position eine statische Pause von 2 Sekunden einlegen, bevor wieder aufgestanden wird.
- Den vorderen Fuss auf eine instabile Unterlage (z. B. Balance-Pad) stellen.




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

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln, 1 Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen