

Kniebeuge einbeinig – rechts

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt (rechtes Bein vorne, Oberkörper aufrecht), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, vorderes (sowie hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken (Oberkörper senken und heben).

Achtung:

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).

Erleichtern:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.

