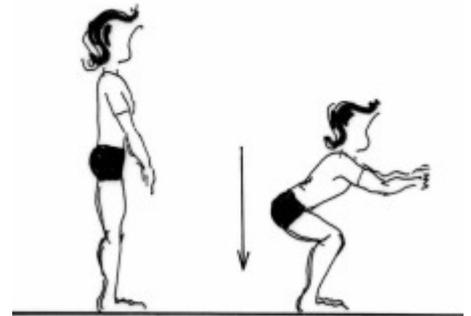


Kräftigen – Oberschenkel vorne: Skihocke

Durch Beugen der Beine zur Skihocke wird die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Zur Vereinfachung kann die Wand als Hilfsmittel hinzugezogen werden.

Aus dem aufrechten Stand auf einen imaginären Stuhl absitzen und wieder aufstehen. Gewicht nach hinten verlagern und Rücken gerade halten. Ganzer Fuss bleibt in Bodenkontakt.



Variationen

einfacher

- Wandhocker: Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und die Position halten (90° Winkel im Kniegelenk, aufrechter Oberkörper).

schwieriger

- Froschhüpfer an Ort: Aus dem aufrechten Stand langsam auf einen imaginären Stuhl absitzen (Basisübung), die Beine explosiv strecken und in die Höhe springen; kontrolliert landen.

Bemerkungen

- Gerade Beinachse – Kniescheibe über 2. Zehe, keine X-Beine
 - Absenken bis ca. 90° Winkel im Kniegelenk
-

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO