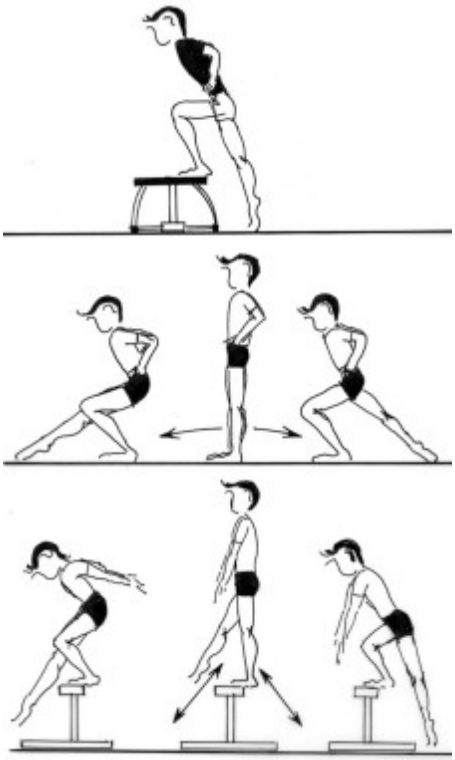
Kräftigen – Oberschenkel vorne: Stägeli uf – Stägeli ab

Diese Übung dient der Kräftigung des Oberschenkels vorne und wird mit einer Langbank als Hilfsmittel ausgeführt.

Mit beiden Füssen auf einer Langbank stehen und abwechslungsweise auf der hinteren Seite mit den Zehenspitzen den Boden berühren. Körper während der ganzen Bewegung aufrecht halten.



Variationen

einfacher

- Stehend am Boden. Aus dem aufrechten Stand 1-beinige Kniebeugen ausführen; die Zehenspitzen des Spielbeins berühren den Boden abwechslungsweise vor und hinter dem Körper (ohne Hilfsmaterialien).

schwieriger

- Mit einem Fuss auf der Schmalkante einer Langbank stehen und abwechslungsweise mit den Zehenspitzen den Boden vor und hinter der Langbank antippen (oder den Boden nicht ganz berühren). Beim Senken des Spielbeins, darf das Knie vor die Fussspitze geführt werden.

Bemerkungen

- Knie nicht über Füsse hinaus. Ausnahme: bei der Erschwerung: Das Knie darf vor die Fussspitze geführt werden, wenn das Spielbein nach vorne gesenkt wird.
- Gerade Beinachse: Kniescheibe über 2. Zehe, keine X-Beine

Material: Langbank

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO