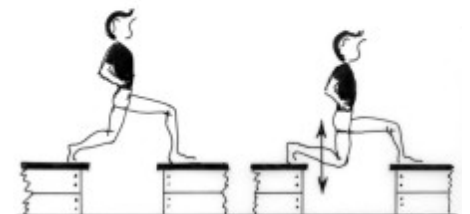
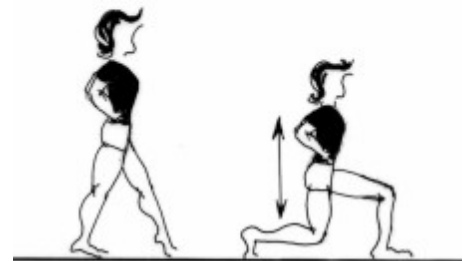
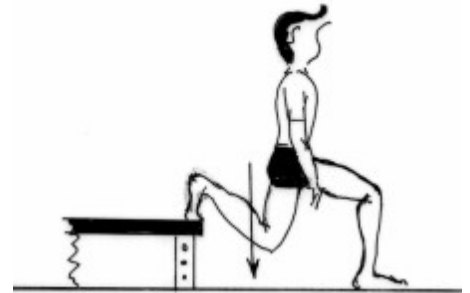


Kräftigen – Oberschenkel vorne: Telemark

Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur vorne wird mithilfe eines Kastendeckels der Telemarkschritt in verschiedenen Variationen ausgeführt.

Der hintere Fuss ist auf einem Kastendeckel abgestellt, der Oberkörper wird aufrecht gehalten. In dieser Position Kniebeugen in Telemarkstellung ausführen. Das Knie soweit wie möglich nach unten führen (kein Bodenkontakt). Die Arme können für ein besseres Gleichgewicht zur Seite ausgestreckt werden.



Variationen

einfacher

- Kniebeugen in Telemarkstellung ausführen (ohne Kasten), das hintere Knie nur bis knapp über den Boden senken (kein Bodenkontakt).

schwieriger

- Kniebeugen in Telemarkstellung auf zwei Kastendeckeln ausführen (Bewegungsradius wird durch Erhöhung erweitert).

Bemerkungen

- Langsame und regelmässige Bewegungen
- Stabilisation des vorderen Knies (bleibt über dem Fussgelenk)
- Abstand der Kastenelemente an Turnende anpassen, Bewegung muss möglich sein

Material: Schwedenkasten

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO