

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Ausfallschritte

Mit den Ausfallschritten werden primär die Oberschenkel und das Gesäss. Sekundär trainiert diese Übung die Beinbeuger, Waden und Rumpfmuskulatur.



1. Einen Schritt nach vorne machen, den Körper ausbalancieren.
2. Das hintere Knie langsam zu Boden bringen. Nun über das vordere Bein nach oben drücken und dabei ausatmen.
3. Anschliessend die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

einfacher

- Die Ausfallschritte an Ort und Stelle machen und mit einer Hand an der Wand abstützen um sich auszubalancieren.

schwieriger

- Zusätzlich mit ein paar Kurzhanteln oder eine 1.5-fache Wiederholung ausführen: Mit dem Knie zu Boden sinken, anschliessend bis ca. in die Mitte hochkommen, wieder absenken und erst dann ganz nach oben kommen.

Bemerkungen

- Die gesamte Fussfläche des vorderen Beins befindet sich während der ganzen Bewegung auf dem Boden. Gefühlt über den Mittelfuss hochdrücken.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass das Knie der Richtung der Zehen folgt.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO