# Kraft – Langhantel: Ausfallschritt vorwärts

**Das Ziel dieser Übung: die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur kräftigen. Mit einer Langhantel auf der Schulter werden Ausfallschritte ausgeführt.**

Beidbeiniger Stand mit Stange im Nacken. Ausfallschritt vorwärts bis Kniewinkel 90° ausführen und schnellkräftig zurück in den Stand stossen. Dann Beinwechsel. Das vordere Knie soll beim Tiefgehen nicht über die Fussspitze hinaus ragen.

**Zuerst Basics, dann Klassiker** – Die Grundtechnik dieser Übung kann isoliert eingeübt oder z.B. als Station in ein Circuittraining eingebaut werden. Erst wer die Grundtechnik ohne oder mit wenig Gewicht beherrscht und dabei den Rumpf stabil halten kann, darf mit zusätzlichen Gewichten arbeiten. Dies geht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Frage des kontinuierlichen Trainingsaufbaus.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**