

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Grundform



Stand, ein Bein auf 2-teiligen Kasten.



Hochsteigen mit gleichzeitigem Zusammenführen von Schwungbein und gegengleichem Ellenbogen. Seite wechseln.

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Einfacher



Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.



Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.
Variation: Auf einer instabilen Unterlage ausführen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur – Schwieriger



Hüftbreiter Stand, ein Knie anheben und Gleichgewicht behalten.



Grossen Ausfallschritt nach vorne machen. Über den Abdruck des vorderen Beines wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Variation: Weiterer Ausfallschritt, Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern, mit einem Sprung direkt Bein wechseln.