

## Tiefer Ausfallschritt (Lunges)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter, hüftbreiter Stand</li> <li>• Hände auf den Hüften aufstützen</li> <li>• Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne (90°)</li> <li>• Linkes Knie absenken, keine Bodenberührung</li> <li>• Beine strecken</li> <li>• Langsam zurück in Ausgangsposition</li> <li>• Wiederholen mit dem linken Bein</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie leicht nach außen drehen</li> <li>• Knie nicht über die Fußspitze</li> <li>• Oberkörper bleibt immer aufrecht</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinteres Knie auf Boden abstützen</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springend (Jumping Lunges)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!