

KNIEBEUGE IM SEITLICHEN AUSFALLSCHRITT AUF WACKELUNTERGRUND

Trainingsziel: Stabilität im unteren Sprunggelenk



1. Du stehst mit dem Standbein und damit mit der Hauptlast deines Körpers auf einer Wackelunterlage (zum Beispiel Slackline, Ball, Schaumstoffkissen), und mit dem Spielbein auf einer beweglichen Unterlage (zum Beispiel Ball, Valslide, Tuch). Die Zehenspitzen und Knie beider Beine zeigen gerade nach vorn. Stütze dich mit der Hand auf der Seite des Standbeins leicht auf einem Stab ab.
2. Senke den Körperschwerpunkt nach unten, indem du das Standbein in Sprunggelenk, Knie und Hüfte beugst und das Spielbein gestreckt seitlich wegschiebst. Ziehe den Fuß wieder heran und wiederhole.

Hinweis: Konzentriere dich bei diesem seitlichen Ausfallschritt voll auf das Standbein. Stabilisiere das belastete Sprunggelenk und bleibe beim Hub in der sauberen Beinachse.

Training: 12 bis 14 Wiederholungen pro Seite in 3 Übungssätzen. Trainiere in einem Satz beide Seiten nacheinander.