

## Ausfallschritt alternierend im Sprung

### Unterkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt (Oberkörper aufrecht, Bauch angespannt), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt, in Vorhalte oder angewinkelt mitbewegen, vorderes (sowie hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, Beine strecken zum beidbeinigen Absprung, während des Sprungs die Beinposition wechseln (hinteres Bein nach vorne und vorderes Bein nach hinten führen), Landung in der Ausgangsposition (spiegelverkehrt).

### **Achtung:**

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Oberkörper bleibt möglichst stabil.

### **Erleichtern:**

Höhere Grundposition/Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

### **Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte).

### **Variante:**

Absprunghöhe kann variiert werden: hohe Sprünge mit entsprechend viel Zeit zum Wechseln der Beinposition oder nur kleine Sprünge mit schnellem Verschieben der Beine.

