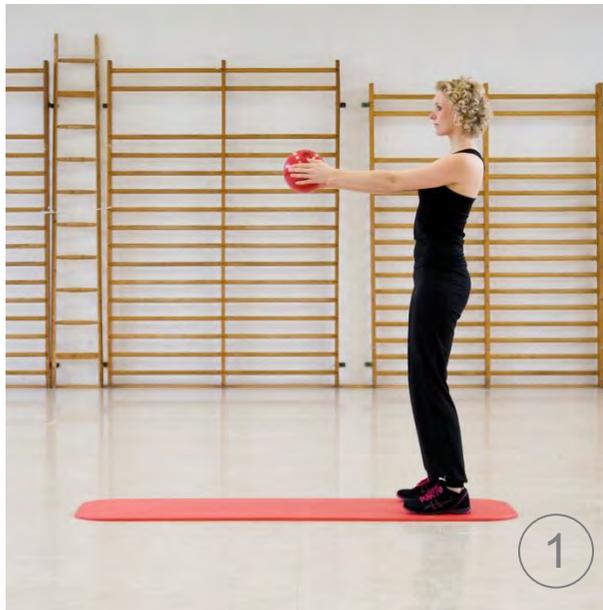


Name: Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Kategorie: Mobilisation

Übungs-ID: MO-10



Übungsbeschreibung:

Im geraden Stand wird ein Gymnastikball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten (1). Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne. Dabei ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen (2). Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90° nach links. Dabei bleiben die Arme gestreckt (3). Nachdem diese Position kurz gehalten wurde rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem linken Bein seitenverkehrt wiederholt. Die Übung ca. 8-10-mal pro Seite wiederholen.