

**Dauer:** 2-3 Sätze á 12 Wiederholungen

Übungslevel

leicht  schwer



**mgI. Hilfsmittel**  
Hantel, Gewichtsball,  
Wasserflasche

**Zielmuskulatur**

- ✓ Rumpfmuskulatur
- ✓ Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- ✓ Schulter- und obere Rückenmuskulatur

**Wirksamkeit/Effekt**

- ✓ Kräftigung der Bein- und Core-Muskulatur
- ✓ Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur
- ✓ verbessert die Überkopfbeweglichkeit
- ✓ trainiert Gleichgewicht, Balance und Koordination

**1. Positionierung und Hilfsmittel**

Stelle Dich schulterbreit im festen Parallelstand hin (**Bild 1**), richte die Zehen nach vorne sowie leicht nach außen. Deine Körpermitte/Core-Muskulatur ist angespannt (stelle Dir vor, Du fängst einen leichten Schlag ab) halte mit beiden Händen ein Gewicht (Medizinball, Hantel, gefüllte Wasserflasche) vor dem Körper. Du kannst die Übung auch ohne Gewicht durchführen und optional die Handflächen aneinander drücken.

**2. Grafische Darstellung**



Bild 1



Bild 2



Bild 3

**3. Ausführung**

Führe eine Kniebeuge aus, indem Du die Hüften nach hinten schiebst und bis auf Kniehöhe absinkst. Die Knie bewegen sich leicht nach außen, die Gesäßmuskulatur wird aktiviert, verlagere das Körpergewicht auf Deine Fersen. Zeitgleich mit der Kniebeuge hebe die Arme (**Bild 2**), mit dem Gewicht, frontal bis auf Schulterhöhe an. Der Blick wird gerade nach vorne gerichtet, dann senke die Arme langsam wieder ab und richte dich kontrolliert wieder auf.

**4. Variationen**

**Vereinfachung:**

- halbe Kniebeuge
- Kniebeuge ohne Gewicht und mit Stuhl als Orientierungshilfe

**Erschwerung:**

- Sprungkniebeuge
- intensiviere die Übung, indem Du die Arme frontal und gestreckt nach oben über Deinen Kopf führst, bis diese eine Linie mit dem Oberkörper ziehen (**Bild 3**)

**5. Einsatz im Training**

Aufwärmung  / Hauptteil  / Cool-down/Mobility  / bewegte Pause

**Bemerkungen:**

Sehr gut als Grundübung für das Kraft- Gleichgewichts- sowie Koordinationstraining geeignet.

Übungsübersicht