

Dauer: 2-3 Sätze á 12 Wiederholungen

## Übungslevel



mgf. Hilfsmittel  
Matte, Teppich

### Zielmuskulatur

- ✓ Schultermuskulatur
- ✓ Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker, Bauch)
- ✓ Bein- und Gesäßmuskulatur

### Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt die Core-Muskulatur
- ✓ Trainiert Kraft- und Ausdauer
- ✓ Förderung der Körperstabilität

## 1. Positionierung und Hilfsmittel

Stütze Dich im Vierfüßlerstand mit beiden Händen unterhalb der Schulter ab. Positioniere Deine Knie im hüftbreiten Abstand auf die Matte (**Bild 1**). Deine Oberschenkel stehen senkrecht zum Boden, Deine Füße werden auf die Fußspitzen aufgestellt. Halt den Kopf neutral zur Verlängerung Deiner Wirbelsäule. Jetzt spanne die Körpermitte an und hebe die Knie einige Zentimeter vom Boden ab. Dein Rücken bildet eine gerade Linie.

## 2. Grafische Darstellung



## 3. Ausführung

Hebe jetzt abwechselnd (**Bild 2**) den linken und rechten Fuß vom Boden ab. Halte für 2-3 Sekunden die Position, bevor Du die Fußspitze wieder aufstellst und die Seite wechselst. Achte darauf, dass der Oberkörper bei wechselseitigem Anheben der Füße, nicht in die Verdrehung geht und Dein Rücken gerade bleibt. Die Körpermitte bleibt dauerhaft angespannt.

## 4. Variationen

### Vereinfachung:

- Verzichte auf das wechselseitige Beinheben und komme nach 2-3 Sek. wieder auf den Boden.
- Wiederhole die hoch/tief Bewegung ca. 12-mal

### Erschwerung:

- Strecke Deine angehobenen Fuß nach hinten aus, als ob Du wie ein Pferd austrittst
- Hebe versetzt noch den entgegengesetzten Arm, um die Übung zu erschweren

## 5. Einsatz im Training

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

### Bemerkungen:

Diese Übung ist sehr gut für die Kräftigung Deiner Oberschenkel und Core-Muskulatur geeignet. Hier kannst Du Deinen gesamten Körper involvieren.

Alle Übungen besuchen