



## Ausfallschritte

3 x 30 Wiederholungen



Stelle deine Füße etwa hüftbreit auf und stehe aufrecht. Dein Blick ist gerade ausgerichtet, deine Bauchmuskeln sind angespannt und dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Mache mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne. Achte darauf, dass dein Schritt so weit nach vorne geht, dass deine Knie nicht über deine Fußspitzen hinausragen. Deine Knie sollten in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen. Drücke dich wieder mit der Ferse des vorderen Fußes nach hinten ab, um in die Ausgangsposition zurück zu gelangen.

