

# Ausfallschritte



**Ausrüstung:** Kurzhantel/Langhantel  
oder eigenes Körpergewicht

**Schwierigkeit:** 4/5

**Trainierte Muskulatur:**

**m. gluteus maximus**

**m. quadriceps femoris**

**m. biceps femoris**

**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Blick geradeaus, Bauchmuskeln sind angespannt.

**Endposition:** Der Schritt ist so weit nach vorn, dass der Unterschenkel möglichst senkrecht steht. Beide Knie werden etwa 90° gebeugt.

## **Langhantel**

Bei der Version mit der Langhantel legen Sie die Hantel auf Ihrem Trapezmuskel ab. Dies ermöglicht höheres Gewicht zu verwenden, bedeutet aber auch höhere koordinative Anforderung.

## **Laufen im Ausfallschritt**

Sie können anstelle den Schritt zurück zu setzen die Bewegung auch vorwärts fortsetzen. So reduzieren Sie die Belastung auf den Quadrizeps und trainieren vermehrt die Hüftstreckung und damit verbunden Ihre Oberschenkelrückseite.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Vorschieben/Ausbrechen des vorderen Knies**

Durch ein starkes Vorschieben des Knies erhöht sich der Druck auf die Patellasehne. Außerdem reduzieren Sie so den positiven Effekt dieser Übung auf Ihre Beweglichkeit. Zudem sollten Sie darauf achten, dass Ihr Knie auch seitlich im Lot bleibt. So betreiben Sie achsengerechtes Training und sorgen für stabile Knie.

### **Stehen in einer Linie**

Ihr Stand sollte stets schulterbreit sein. Setzen Sie ihren Fuß in einer Linie mit dem anderen nach vorne, kommt es zu einer Verwindung im ganzen Körper und Sie können nicht stabil und sicher stehen.

[end\_tabset]