



2. Kniebeuge im Ausfallschritt

a. Ausgangsstellung: weite Schrittstellung

Durchführung: Das hintere Knie bis zum Boden absenken, dabei das Gewicht auf dem vorderen Fuß belassen. Beine wieder strecken
3 x 10 pro Seite

c. **Tipp:** Stellt euch seitlich zum Spiegel und schaut, dass ihr auch hier das Knie vom vorderen Bein nicht über die Fußspitze schiebt.