

Name: Einbein-Kniebeuge

Kategorie: Sensomotorik

Übungs-ID: SM-08



Übungsbeschreibung:

Im aufrechten Stand wird ein Gymnastikball o. Ä. mit ausgestreckten Armen vor dem Rumpf gehalten. Das rechte Bein wird vom Boden gelöst und nach vorne weggestreckt (1). Aus dieser Ausgangsposition das linke Knie beugen, sodass sich das Becken dem Boden nähert – als wolle man sich auf einen Hocker setzen (2). Dabei ist darauf zu achten, dass der Rücken gerade bleibt und die Ferse des Standbeins den Boden nicht verlässt. Das linke Knie ist soweit zu beugen, wie diese Position stabil gehalten werden kann. Dann durch Strecken des Beines wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mit dem rechten Bein wiederholen. Jede Seite ca. 5-mal trainieren.