

## Kniebeuge im Ausfallschritt

### ASTE:

- Ausfallschritt
- Oberkörper aufrecht halten ( $0^\circ$  Hüfte)
- vordere Knie angewinkelt + Höhe Mittelfuß
- hintere Fuß auf Zehenspitzen
- Gewicht auf das vordere Bein

### ESTE:

- vordere Knie  $90^\circ$  + Höhe Mittelfuß
- Oberkörper aufrecht
- hintere Bein: Hüfte gestreckt + Knie gebeugt

### Alternativ:

- vordere Fuß auf instabilen Unterlagen  
z.B. Airexmatte, aufgerollte Handtücher, Kreisel
- Zusatzgewichte  
z.B. Langhantel/Kettelbeil/Deuserband
- Fuß in Außenrotation für M. Vastus Medialis

### CAVE:

- **BAUCHSPANNUNG!!!**

