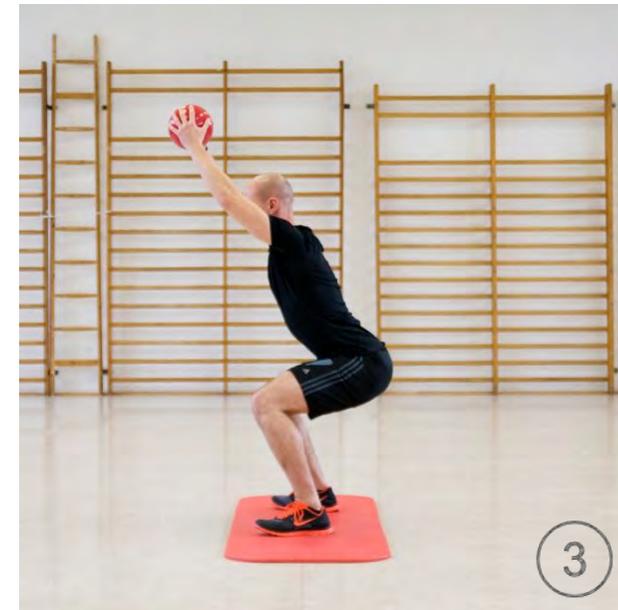


**Name:** Kniebeuge  
**Kategorie:** Kräftigung / Stabilisation  
**Übungs-ID:** KS-08



## Übungsbeschreibung:

Aus einem geraden, etwas überschulterbreiten Stand wird mit gestreckten Armen ein Ball vor dem Rumpf gehalten (1). Aus dieser Position erfolgt eine langsame, fließende Beugung der Knie, bei der gleichzeitig das Becken nach hinten unten abgesenkt wird, als wolle man sich auf einen Hocker setzen (2). Wichtig dabei ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Außerdem ist auf eine gerade Beinachse zu achten, d.h. die Knie sollten tendenziell eher nach außen (O-Bein-Stellung), keinesfalls jedoch nach innen zeigen (X-Bein-Stellung). Ist eine korrekte Bewegungsausführung gewährleistet, sollte die Absenkung des Beckens so tief wie möglich erfolgen. Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung. Als Steigerung kann der Ball mit gestreckten Armen zeitgleich zur Beugung der Knie über den Kopf geführt werden (3). Diese Übung 10-15-mal wiederholen.