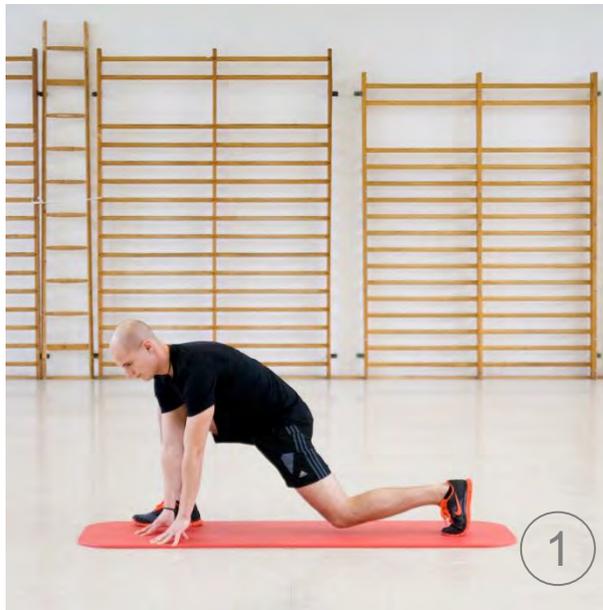


**Name:** Tiefen Ausfallschritt mit Oberkörperaufdrehen  
**Kategorie:** Mobilisation  
**Übungs-ID:** MO-05



### Übungsbeschreibung:

Aus dem normalen Stand erfolgt ein weiter Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Fuß. Dabei ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das rechte Knie nicht über die Fußspitze hinausragen. Aus dieser Position wird der Oberkörper mit den Fingerspitzen beider Hände links neben dem rechten Fuß abgestützt (1). Während die rechte Hand nun dort verharrt, wird der Oberkörper aufgedreht und die linke Hand in Richtung Decke gestreckt (2). Diese Position ca. 2-3 Sekunden halte und die linke Hand im Anschluß wieder neben der rechten Hand abstützen. Aus dieser Position in den Stand zurückkehren und die Übung seitenverkehrt wiederholen. Diese Übung 3-mal pro Seite durchführen.