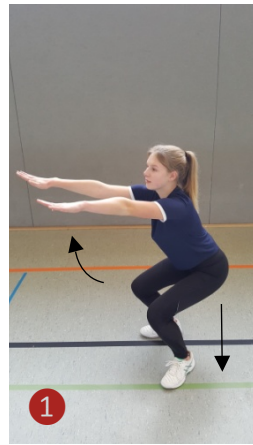


Squats

Squat To Butt Kick

- 1 Aus dem Stand in die Knie gehen. Gleichzeitig Hände seitlich vom Körper nach oben zu den Schultern schwingen.
- 2 Zurück in die Ausgangsstellung kehren.
- 3 Die Ferse eines Beins in Richtung Gesäß ziehen, wobei beide Arme nach hinten mitschwingen.

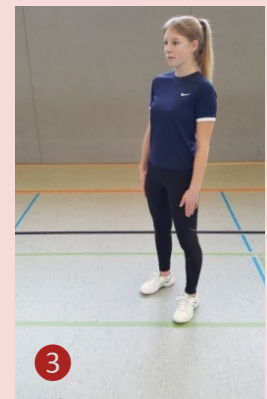
Das anfersende Bein ständig wechseln.



Squat To Lunge

- 1 Mit Armen in Vorhalte und geradem Rücken eine Kniebeuge ausführen.
- 2 Aus dem Stand einen großen Schritt nach vorne machen.
- 3 Vom vorderen Fuß abdrücken zurück in den Stand.

Nach jedem Durchgang das Bein beim Ausfallschritt wechseln.

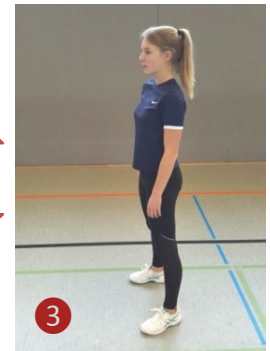


Squat Pulses

- 1 Mit gestreckten Händen in Vorhalte in die tiefe Hocke gehen.
- 2 In der tiefen Position dreimal kurz wippen (kleine Auf-Ab-Bewegungen).
- 3 Wieder aufrichten, Arme senken.



↑
3x
↓



Squat Power Knee

- 1 Eine Kniebeuge ausführen.
- 2 Ein Knie anheben und mit beiden Händen auf den hochgezogenen Oberschenkel tippen.

Nach jeder Kniebeuge das anhebende Knie wechseln.



Oblique Squat

- 1 Mit Händen im Nacken eine Kniebeuge ausführen.
- 2 Zurück im Stand ein Knie nach oben zum Ellbogen führen.

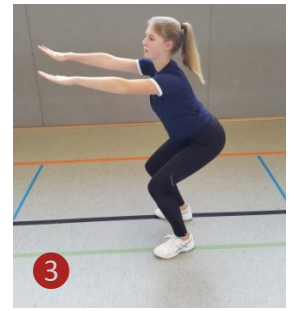
Nach jedem Squat die Seite des anhebenden Knies wechseln.



Squats

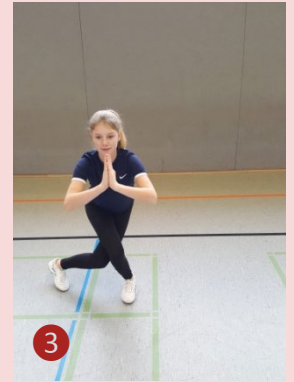
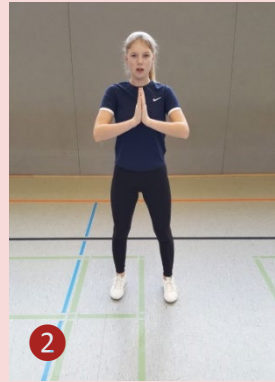
Elevator Squat

- 1 Kniebeugen in drei „Etagen“
- 2 ausführen.
- 3 Beim Senken und Heben in jeder „Etage“ kurz anhalten.



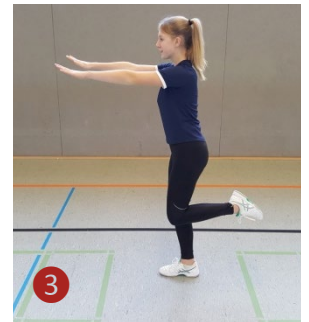
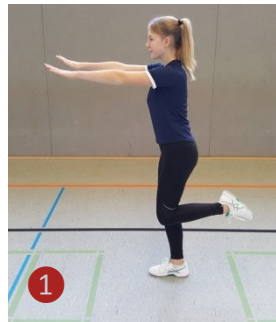
Courtesy Squats

- 1 Hände vor dem Körper zusammendrücken. Rechtes Bein überkreuz hinter das linke Bein stellen und dabei tief nach unten gehen.
- 2 Hinteres Bein zurückstellen und wieder aufrichten.
- 3 Bewegung zur anderen Seite ausführen.



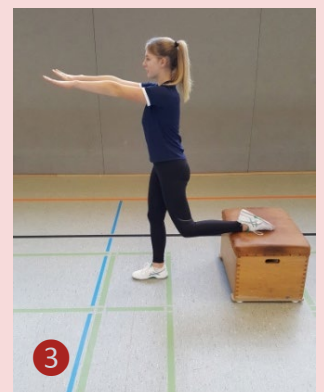
Single Leg Squat

- 1 Auf ein Bein stellen. Hände nach vorne strecken. Das andere Bein nach hinten anheben.
- 2 Leicht nach vorne lehnen und mit geradem Rücken eine Kniebeuge ausführen.
- 3 Oberkörper wieder aufrichten und Standbein strecken.



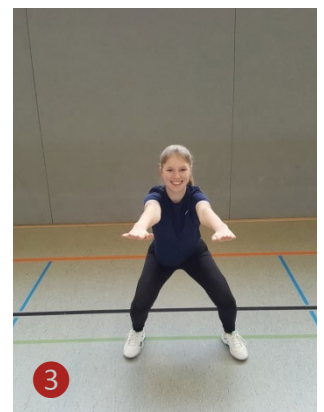
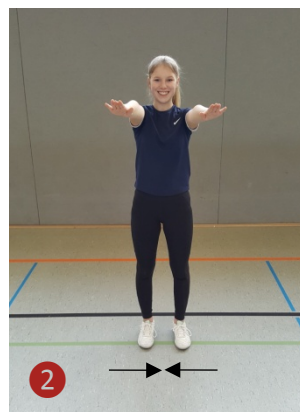
Bulgarian Split Squat

- 1 Hinteren Fuß mit dem Spann auf eine Erhöhung (z. B. kleiner Kasten) ablegen.
 - 2 Mit aufrechtem Oberkörper in die Hocke gehen, bis Oberschenkel des Arbeitsbeins parallel zum Boden steht.
 - 3 Wieder nach oben drücken.
- Nach 10 Kniebeugen Beinwechsel.



In-and-Out-Squat

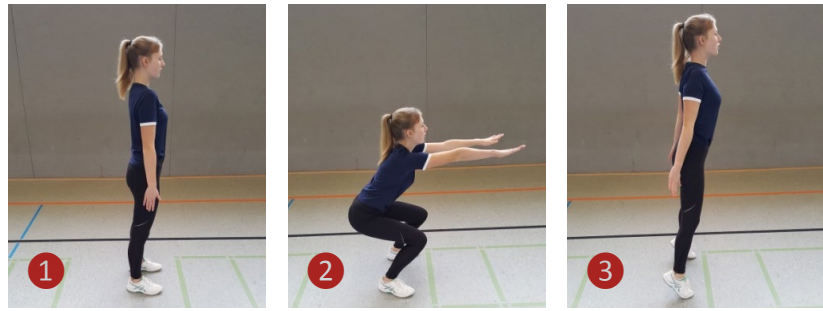
- 1 Mehr als schulterbreit hinstellen. Mit nach vorne gestreckten Armen in die Hocke gehen.
- 2 Hochspringen, die Beine schließen und im engen Stand landen.
- 3 Zurück nach außen springen und Bewegung erneut beginnen.



Squats

Calf Raise Squat

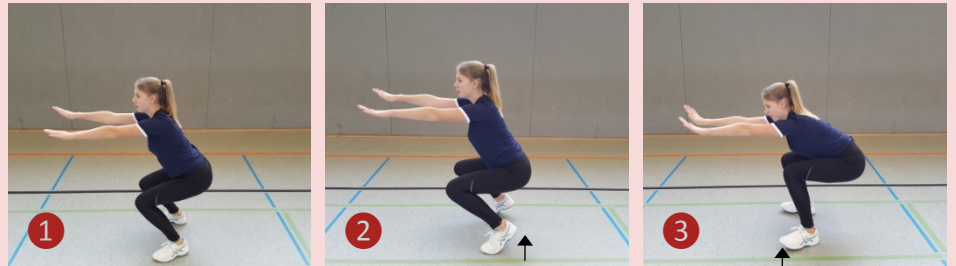
- ① Schulterbreiter Stand.
- ② Kniebeuge mit Armen in Vorhalte ausführen.
- ③ Nach dem Aufrichten die Füße strecken und Fersen anheben. Gleichzeitig Arme nach unten führen.



Squat Rocks

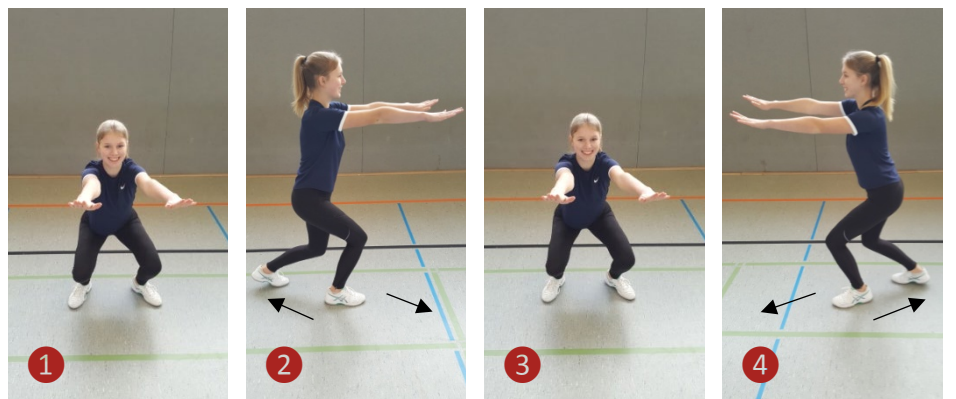
- ① Ausgangsposition: Tiefe Hocke, Arme in Vorhalte.
- ② In dieser Position die Fersen anheben.
- ③ Gewicht nach hinten auf die Ferse verlagern und Fußspitzen anheben.

Immer in der Hocke bleiben und das Gewicht von vorne nach hinten verlagern.



Squat Twists

- ① Arme in Vorhalte. Beine beugen.
- ② Sprung 45-Grad überkreuz nach links:
→ Rechter Fuß nach vorne li.
→ linker Fuß nach hinten re.
- ③ Sprung zurück in den parallelen Stand und erneut Kniebeuge ausführen.
- ④ Überkreuzsprung schräg nach rechts.



Adductor Squat Jump

- ① Mehr als schulterbreit hinstellen. Mit nach vorne gestreckten Armen in die Hocke gehen.
- ② Hochspringen, die Füße in der Luft kurz zusammenschlagen ① und schnell wieder nach außen führen ②.
- ③ Beidbeinig – Füße weit auseinander – landen und Bewegung ohne Pause erneut beginnen.



Pistol Squat

- ① Im Stand ein Bein leicht anheben.
- ② Oberkörper nach vorne verlagern und das Becken kontrolliert absenken und wieder anheben. Dabei die Arme nach vorn führen, um die Bewegung auszubalancieren. Nach 3 Wiederholungen das Bein wechseln.

