

## Beinübungen für Zuhause:

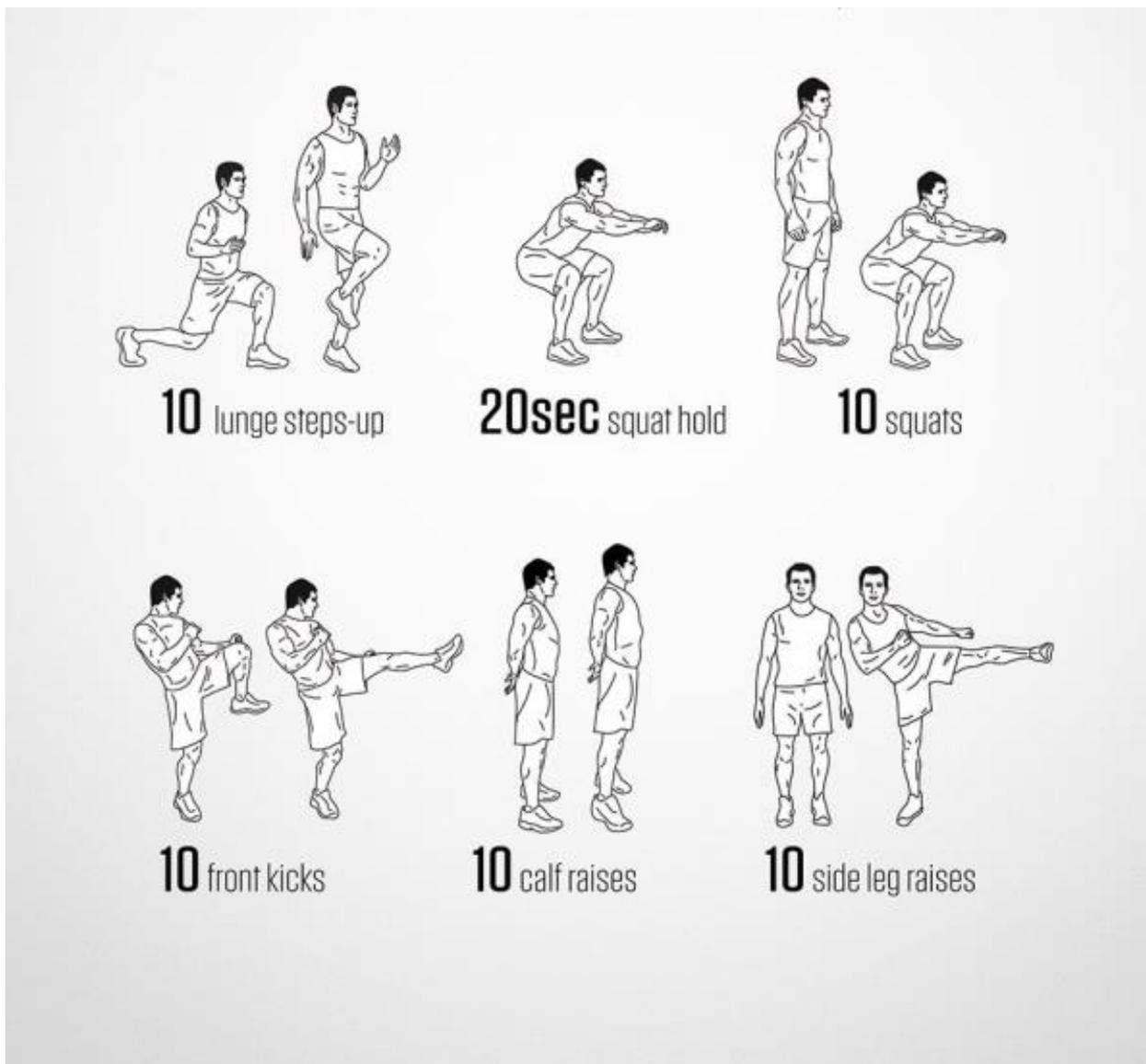


Abb. oben, von links nach rechts:

- Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorn machen, dabei das Knie beugen. Das rechte Bein ist dabei nach hinten gestreckt. Dann das rechte Bein nach vorn bis auf die Höhe der Hüfte ziehen. 10 x mit jeder Seite.
- In die Kniebeuge gehen, 20 Sekunden halten. Dann wieder hochkommen.
- 10 Kniebeugen hintereinander machen.

Abb. unten, von links nach rechts:

- 10 Frontkicks, linkes Bein an den Körper ziehen und dann nach vorn treten, dann das rechte.

- *Sich mit den Vorderfüßen auf eine Treppenstufe stellen, dann die Fersen 10 x hoch- und runterbewegen.*
- *Aus dem Stand das linke Bein im rechten Winkel hoch und runter bewegen. 10 x, dann das rechte.*