FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT

ÜBUNG DES MONATS: STATISCHER AUSFALLSCHRITT / SPLIT SQUAT

Materialauswahl
Kein Material erforderlich
Optional: Kurzhanteln und Matte

Ziel der Übung
Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie Verbesserung des Gleichgewichts, Becken- und Rumpfstabilität.

Ausgangsposition
In eine stabile Schrittstellung kommen. Ein Fuß steht vorne, der andere hinten; die Füße stehen etwa hüftbreit versetzt und nicht direkt hintereinander auf einer Linie. Den vorderen Fuß vollständig belasten, die hintere Ferse anheben und den Oberkörper aufrichten. Das Becken möglichst nach vorne ausrichten und den Rumpf anspannen. Die Hände können an der Hüfte abgelegt oder zur Unterstützung des Gleichgewichts seitlich ausgestreckt werden.

Ausführung
Beide Knie kontrolliert beugen und das hintere Knie in Richtung Boden absenken, ohne es abzulegen. Das vordere Knie folgt der Richtung der Fußspitzen. Je nach Körperbau, Schrittstellung und Beweglichkeit kann es sich dabei auch kontrolliert etwas über die Fußspitzen hinausbewegen. Anschließend beide Füße aktiv in den Boden drücken und kontrolliert wieder aufrichten. Nach den Wiederholungen die Beinstellung wechseln.

Technik-Hinweise

- Füße etwa hüftbreit versetzt auf zwei gedachten parallelen Linien positionieren.
- Vorderen Fuß vollständig belasten.
- Vorderes Knie in Richtung der Fußspitzen führen.
- Becken stabil halten; beide Beckenknochen zeigen möglichst nach vorne.
- Oberkörper stabil und möglichst aufrecht halten.
- Körper kontrolliert zwischen den Füßen absenken und wieder aufrichten.
- Bewegung ruhig und gleichmäßig ausführen.

Häufige Fehler & Korrekturen

- Fehler: Das vordere Knie fällt nach innen.
  Korrektur: Knie in Richtung der Fußspitzen führen und den gesamten vorderen Fuß stabil belasten.
- Fehler: Die Füße stehen für die Grundausführung zu schmal oder direkt hintereinander, sodass der Stand instabil wird.
  Korrektur: Füße hüftbreit versetzt auf zwei gedachten parallelen Linien positionieren.
- Fehler: Die vordere Ferse hebt ab.
  Korrektur: Schrittstellung anpassen, Bewegung verkleinern und Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen am Boden halten.
- Fehler: Der Oberkörper kippt stark nach vorne.
  Korrektur: Bewegungstiefe reduzieren, Rumpf stabilisieren und den Oberkörper kontrolliert zwischen den Füßen ausrichten.
- Fehler: Das hintere Knie schlägt auf dem Boden auf.
  Korrektur: Abwärtsbewegung verlangsamen und kurz vor dem Boden stoppen.

Anpassungen: leichter / anspruchsvoller

Leichter: Bewegungsumfang verkleinern, sich an einer Wand, einem Stuhl oder mit einem Stab abstützen. Eine etwas kürzere Schrittstellung oder ein breiterer Stand kann die Übung stabiler machen.

Anspruchsvoller: Zusatzgewicht verwenden, die Abwärtsbewegung verlangsamen, die untere Position kurz halten oder kleine federnde Bewegungen in einem kontrollierten Bewegungsbereich ausführen. Auch eine schmalere Fußposition oder ein größerer Ausfallschritt erhöhen die Anforderungen.

Dynamische oder gesprungene Varianten erst bei sicherer Beinachsen- und Gleichgewichtskontrolle einsetzen.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende, die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie Stabilität in einer versetzten Beinstellung trainieren möchten. Voraussetzung ist eine kontrollierte Schrittstellung. Bei Unsicherheiten im Gleichgewicht sollte eine Festhaltemöglichkeit genutzt werden.

Sicherheitsaspekte

Keine bestimmte Bewegungstiefe erzwingen. Nur so tief gehen, wie Füße, Knie, Becken und Oberkörper kontrolliert bleiben. Bei Beschwerden in Fuß, Knie, Hüfte oder Rücken die Schrittstellung und den Bewegungsumfang anpassen oder die Übung beenden.

Praxis-Tipp
„Stell dir vor, deine Füße stehen auf zwei Schienen und dein Körper bewegt sich wie ein Aufzug nach unten und oben."

Wissenswertes zur Übung
Der statische Ausfallschritt trainiert Bein- und Gesäßmuskulatur in einer versetzten Beinstellung. Dabei werden Kraft, Gleichgewicht und Beckenstabilität miteinander verbunden. Im Unterschied zum dynamischen Ausfallschritt bleiben die Füße während der Wiederholungen an ihrem Platz.

Im Alltag unterstützt dieses Bewegungsmuster zum Beispiel das kontrollierte Treppensteigen, das Bewältigen größerer Stufen oder das sichere Absenken in Richtung Boden.