



Kreisstadt Tirschenreuth

**KRAFT**

# Ausfallschritt

Du bist zu weit gekommen, um jetzt aufzugeben!

13

1



2



**15x**



**30x**



## UNSERE TIPPS:

- Balance halten!
- Mit Knie Boden nicht berühren!
- 2-3s in tiefer Position!
- Einatmen beim Ausfallschritt!
- Ausatmen bei Ausgangsposition!
- Füße in gleiche Richtung!