

# „Raketen“ Aus der Hocke in die Streckung

Marcel Schüttauf  
Enrico Schott, Rudi Lorenz  
1. FC Nürnberg  
Inklusionsmannschaft



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen und der Rücken bleibt gerade. Beugt nun langsam und kontrolliert die Knie, während Ihr den Po nach hinten schiebt, als ob Ihr Euch auf einen Stuhl setzen wollt. Geht so tief wie möglich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und achtet darauf, dass die Knie nicht über die Füße hinausragen und nicht nach innen kippen. Haltet diese Position für 1–2 Sekunden stabil. Drückt Euch dann kräftig nach oben und streckt die Beine vollständig, sodass Ihr wieder aufrecht steht. Während Ihr Euch nach oben drückt, streckt gleichzeitig die Arme über den Kopf. Denkt daran, gleichmäßig zu atmen: tief einatmen, wenn Ihr in die Kniebeuge geht, und ausatmen, wenn Ihr Euch nach oben streckt.

► Varianten findet Ihr auf der nächsten Seite.

- 
- Varianten**
- Füge nach der Streckung einen kleinen Sprung hinzu, springe hoch und strecke die Arme nach oben, lande sanft mit gebeugten Knien.
  - Mache die Übung langsamer, um die Muskulatur besser zu aktivieren und mehr Kraft aufzubauen.
  - Halte ein leichtes Gewicht (z. B. eine Trinkflasche) in den Händen, während du die Streckung machst, um die Übung zu intensivieren.
  - Hebe beim Hochdrücken aus der Kniebeuge deine Fersen an, um zusätzlich die Wadenmuskulatur zu trainieren.