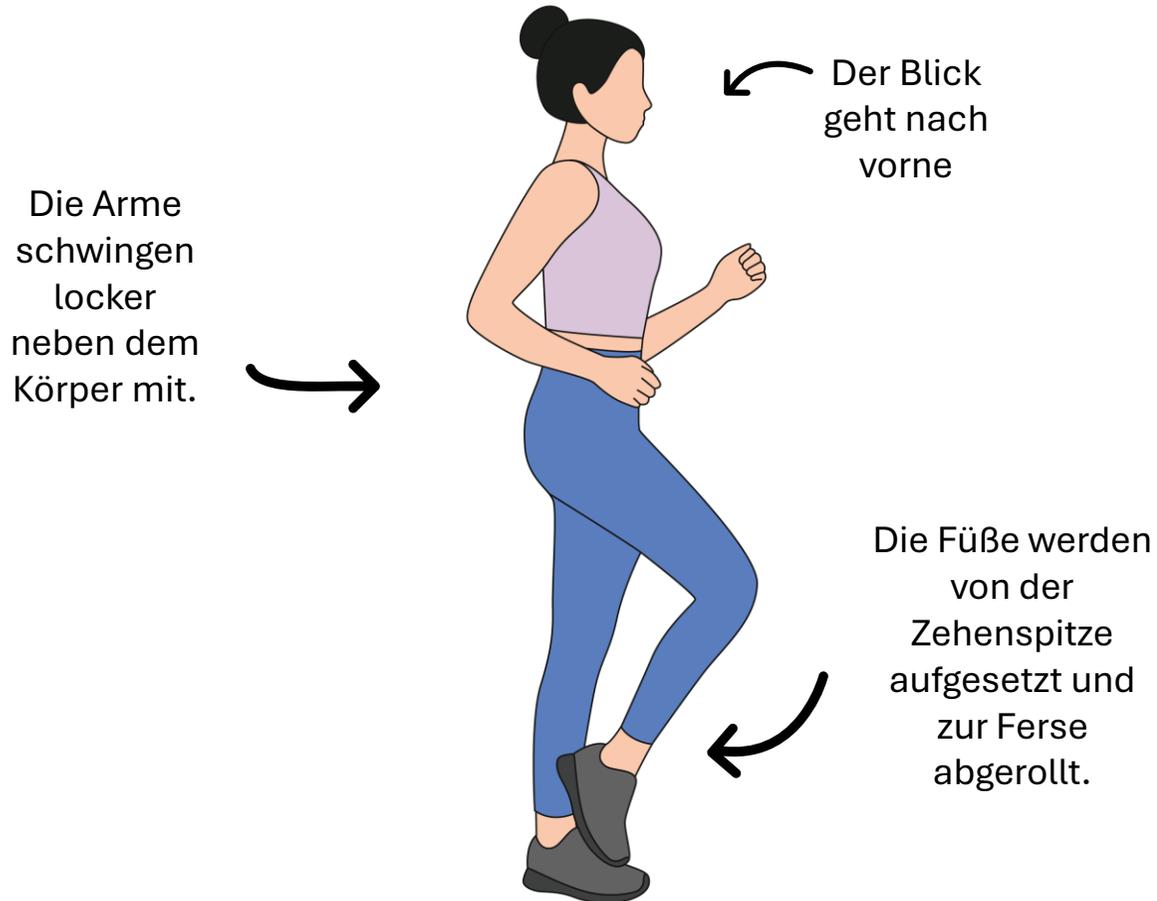


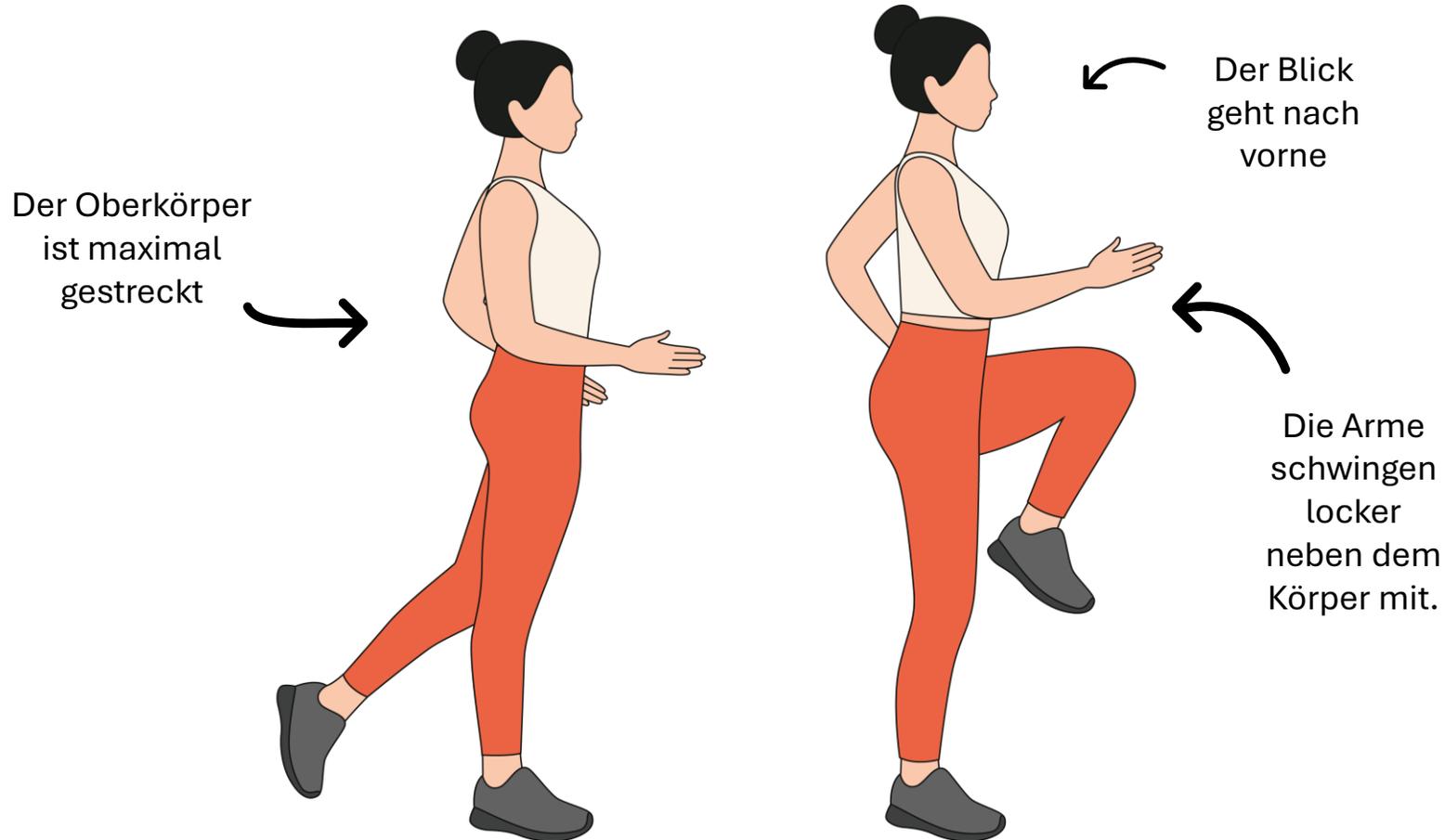
Fußgelenksarbeit



Erklärung:

Die Füße werden übertrieben von der Spitze zur Ferse abgerollt. Dabei wird sich leicht nach vorne bewegt. Es geht nicht um Geschwindigkeit.

Storch im Salat



Erklärung: Beim Gehen nach vorne wird alternierend ein Knie so weit wie möglich nach oben genommen. Der andere Fuß geht auf die Zehenspitzen.

Anfersen

Die Ferse berührt
bei jedem Schritt
das Gesäß.



Der Blick
geht nach
vorne



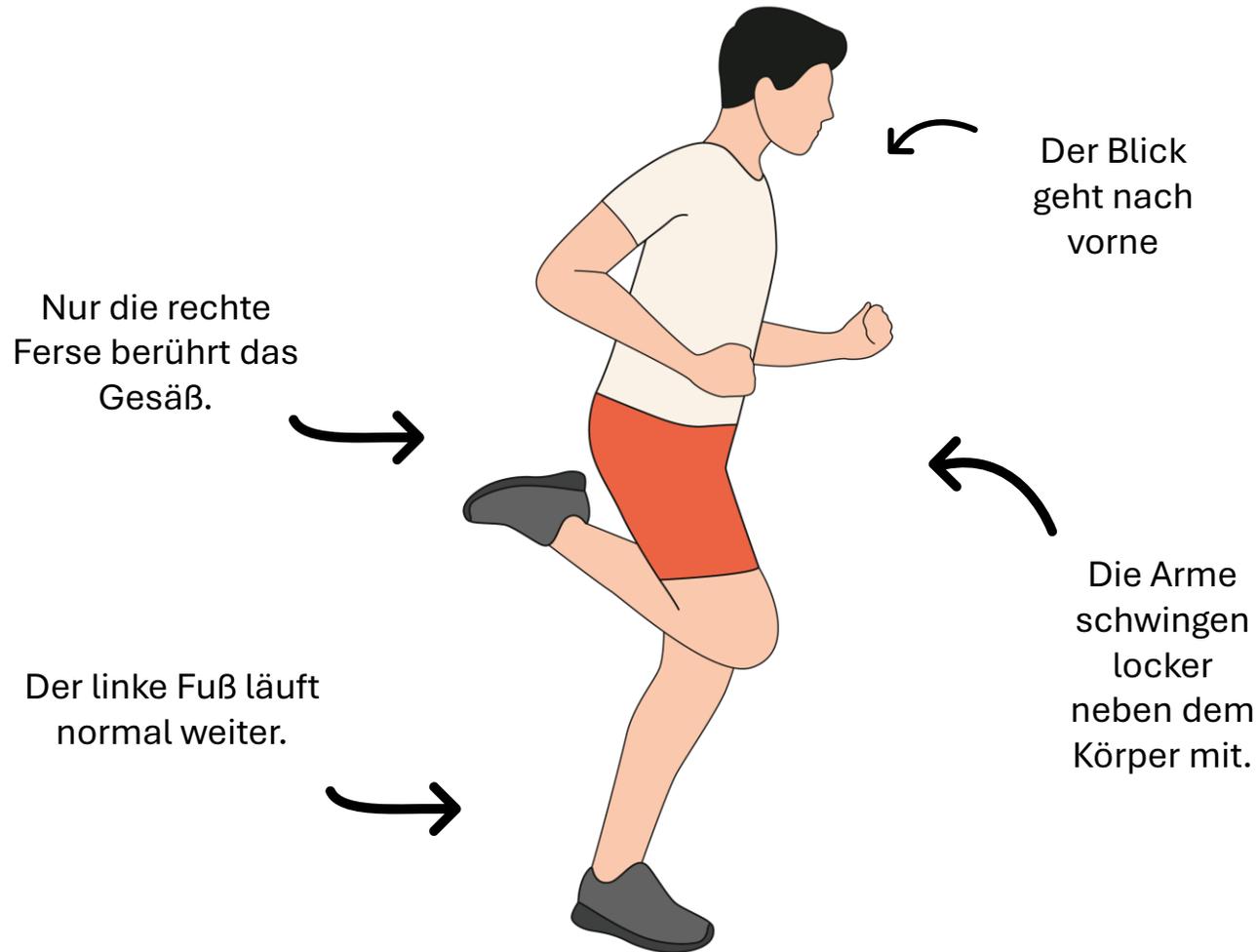
Die Arme
schwingen
locker
neben dem
Körper mit.



Erklärung:

Beim Laufen nach vorne werden die Fersen abwechselnd an das Gesäß gebracht. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage.

Einseitiges Anfersen

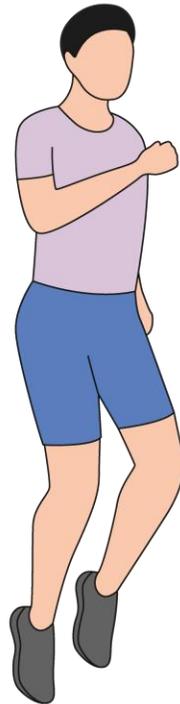
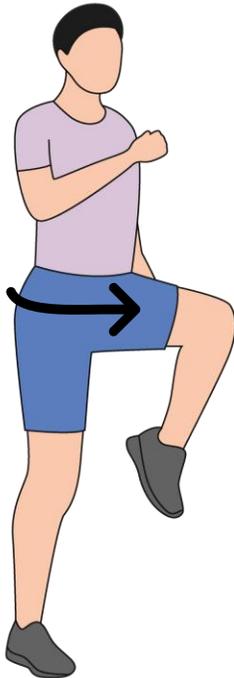


Erklärung:

Beim Laufen nach vorne wird die rechte Ferse an das Gesäß gebracht. Der linke Fuß läuft normal. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage.

High Knees

Die Knie werden
abwechselnd vor
dem Körper
hochgenommen.



Der Blick
geht nach
vorne



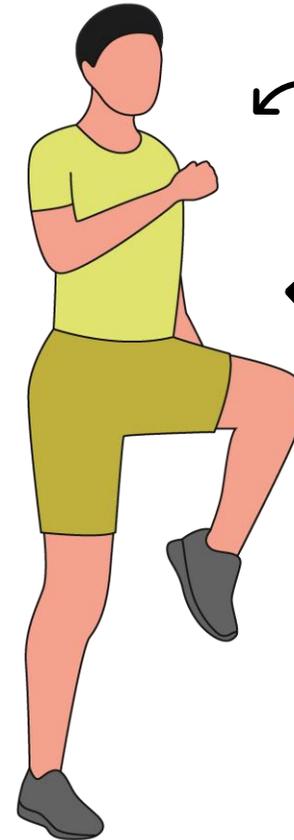
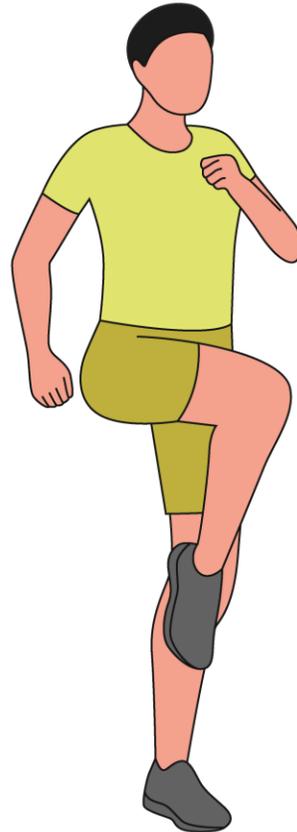
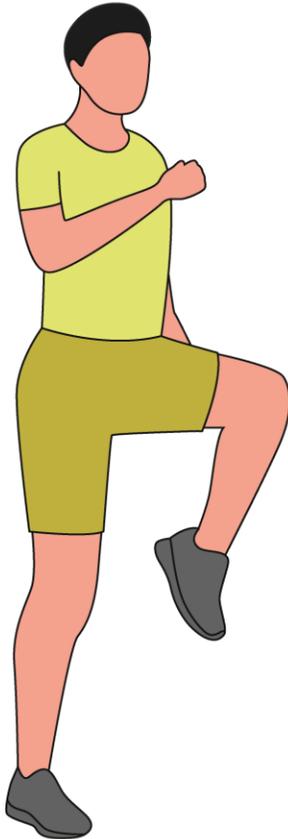
Die Arme
schwingen
locker
neben dem
Körper mit.

Erklärung:

Beim Laufen nach vorne werden die Knie schnellkräftig nach oben gebracht. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Arme schwingen locker mit.

1-2-3 Pause: High Knees

Die Knie werden
abwechselnd vor
dem Körper
hochgenommen.



Der Blick
geht nach
vorne



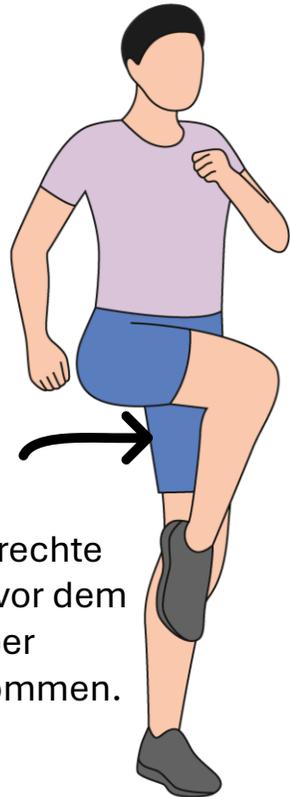
Die Arme
schwingen
locker
neben dem
Körper mit.



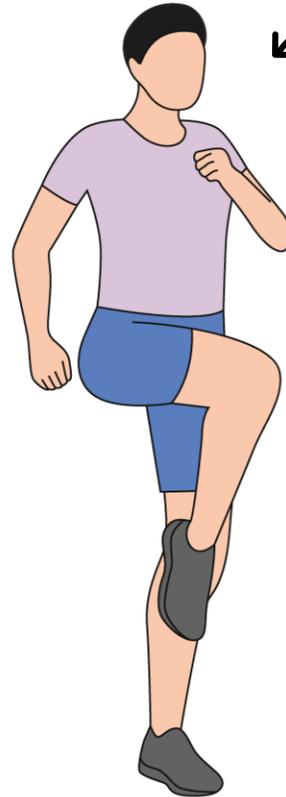
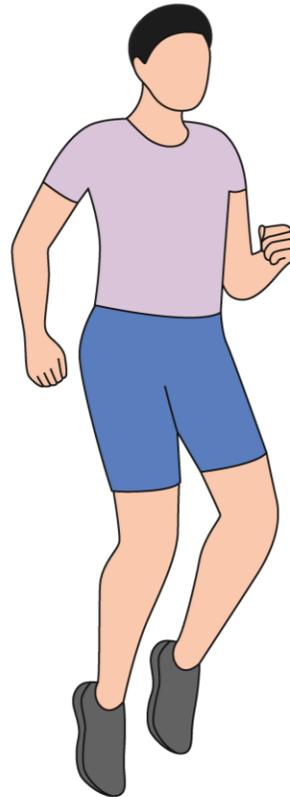
Erklärung:

High Knees, aber immer nur links-rechts-links (und dann kurz mit erhobenem Bein innehalten), dann rechts-links-rechts.

Einseitiges High Knee



Nur das rechte Knie wird vor dem Körper hochgenommen.



Der Blick geht nach vorne



Die Arme schwingen locker neben dem Körper mit.

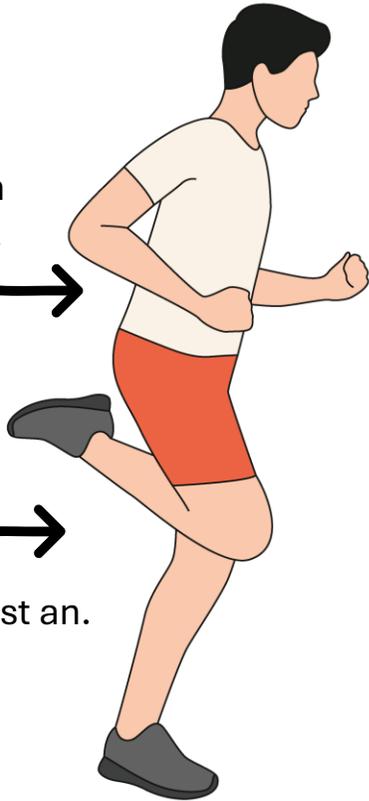
Das linke Bein läuft normal weiter.

Erklärung:

Beim Laufen nach vorne wird das rechte Knie schnellkräftig nach oben gebracht. Der linke Fuß läuft normal. Der Oberkörper ist aufrecht.

Schaukelpferd

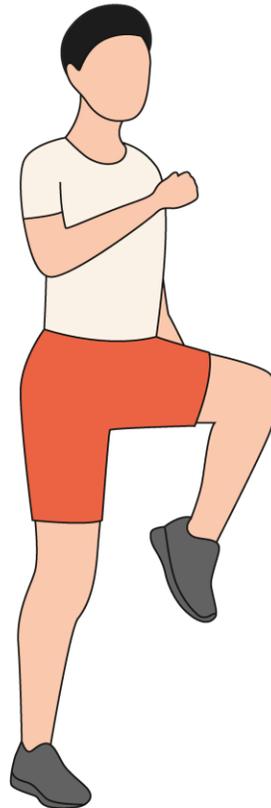
Die Arme
schwingen
locker
neben dem
Körper mit.



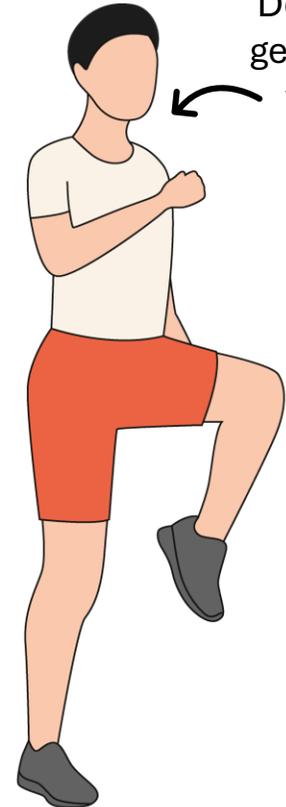
Ein Bein ferst an.



Ein Bein
macht
High
Knee.



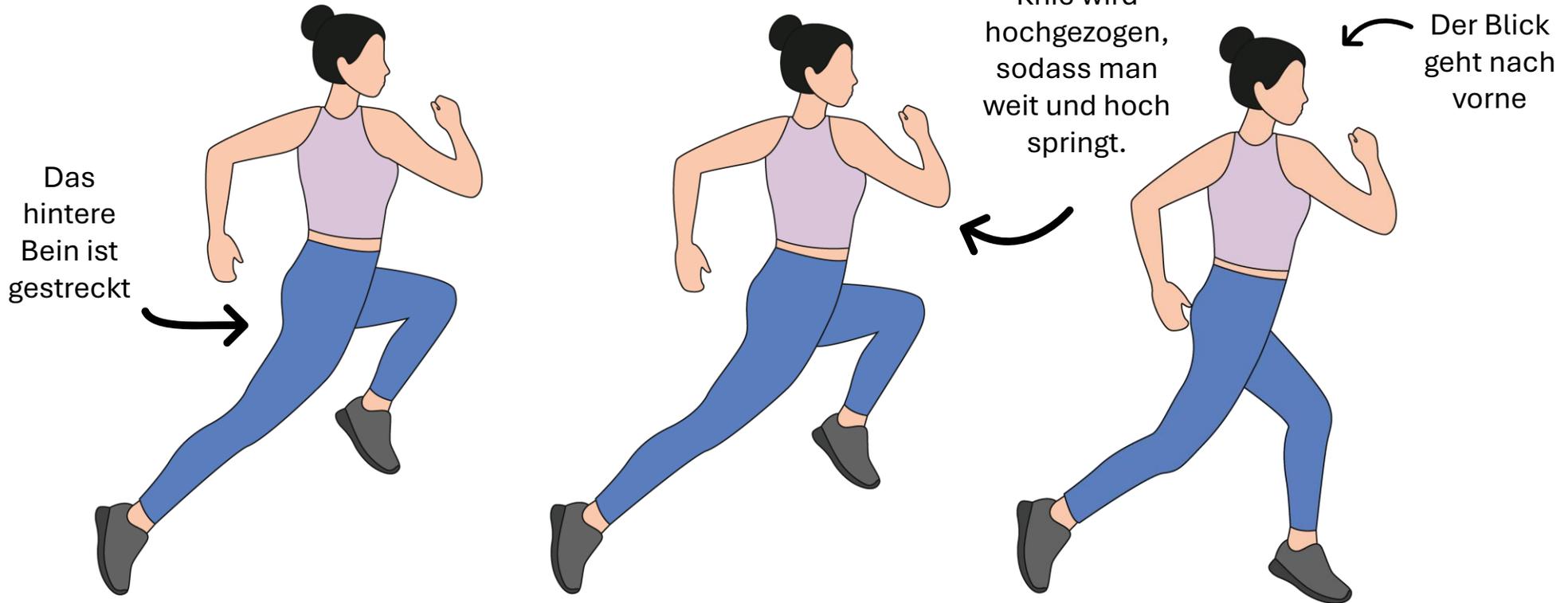
Der Blick
geht nach
vorne



Erklärung:

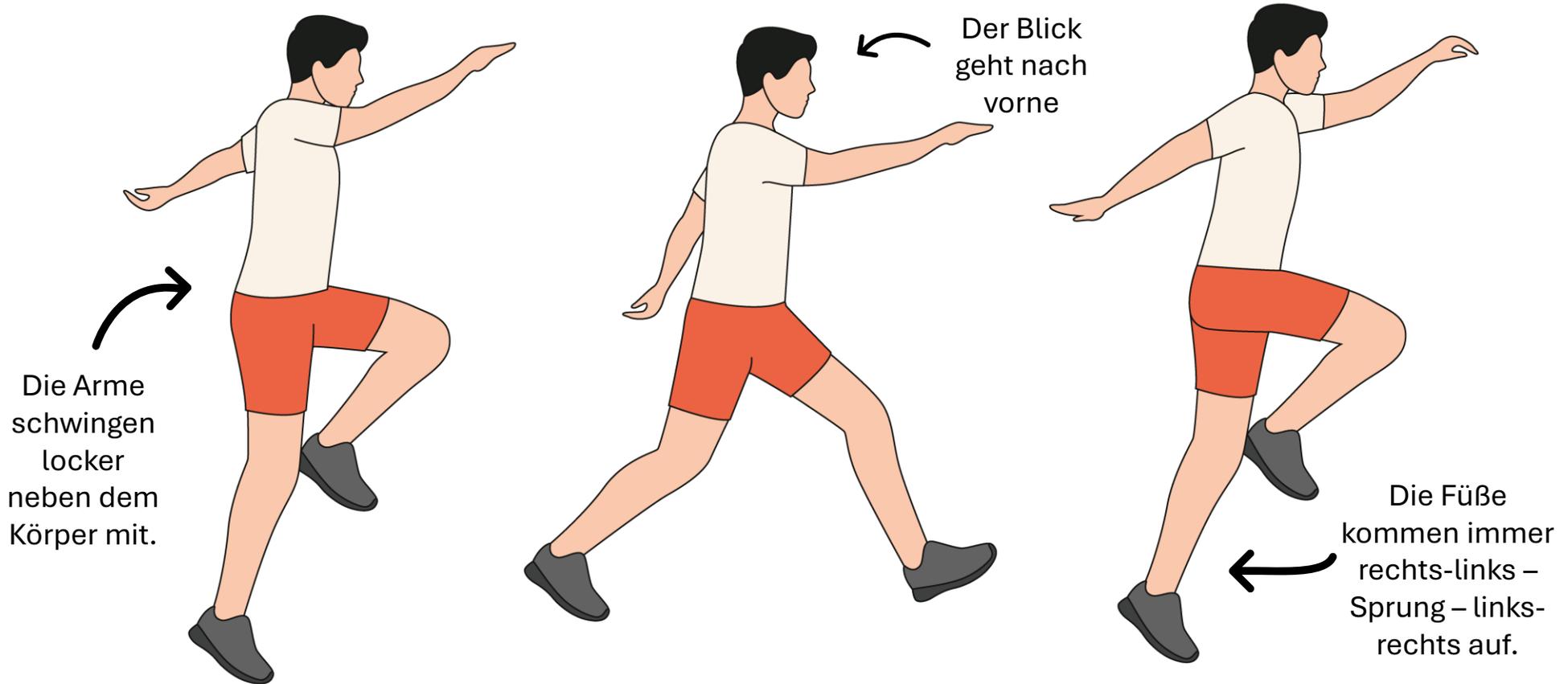
Beim Laufen nach vorne wird das linke Knie als High Knee schnell nach oben gebracht, während das rechte Knie anferst.

Steigsprünge



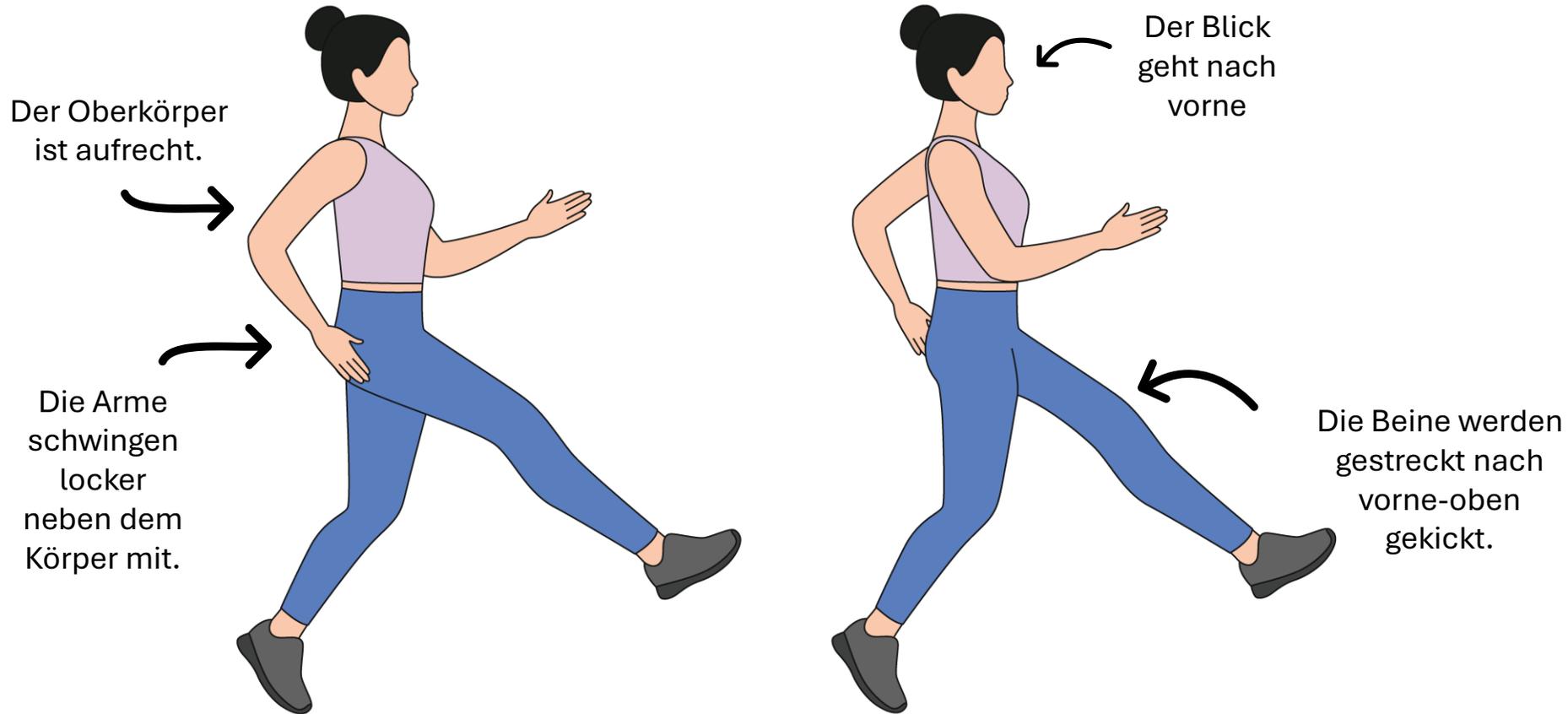
Erklärung: Beim Laufen nach vorne wird Geschwindigkeit aufgebaut und jeder Schritt als ein weiter, hoher Sprung nach vorne durchgeführt.

Hopserlauf



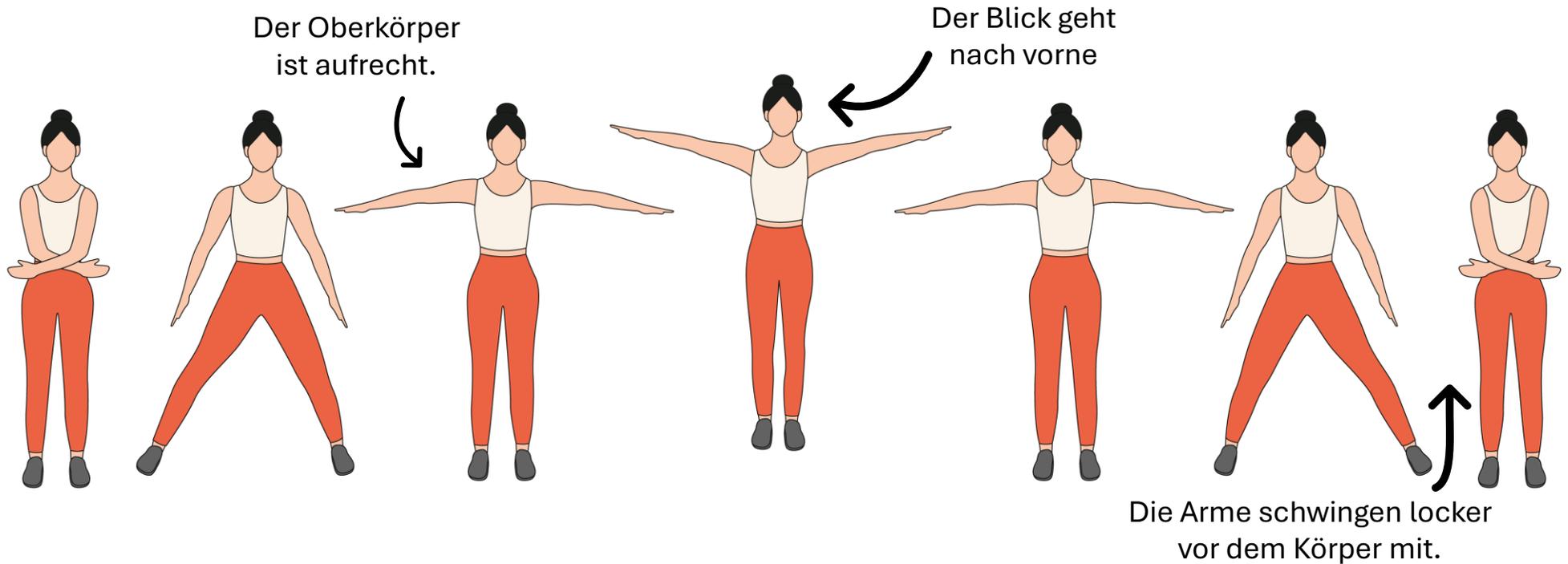
Erklärung: Die Knie werden hoch nach oben genommen. Der Oberkörper ist aufrecht. Ein Rhythmus wird über längere Zeit gehalten.

High Kicks



Erklärung: Die Beine werden gestreckt abwechselnd nach vorne genommen. Dabei ist es wichtig, die Beine schnell nach oben und unten zu bringen

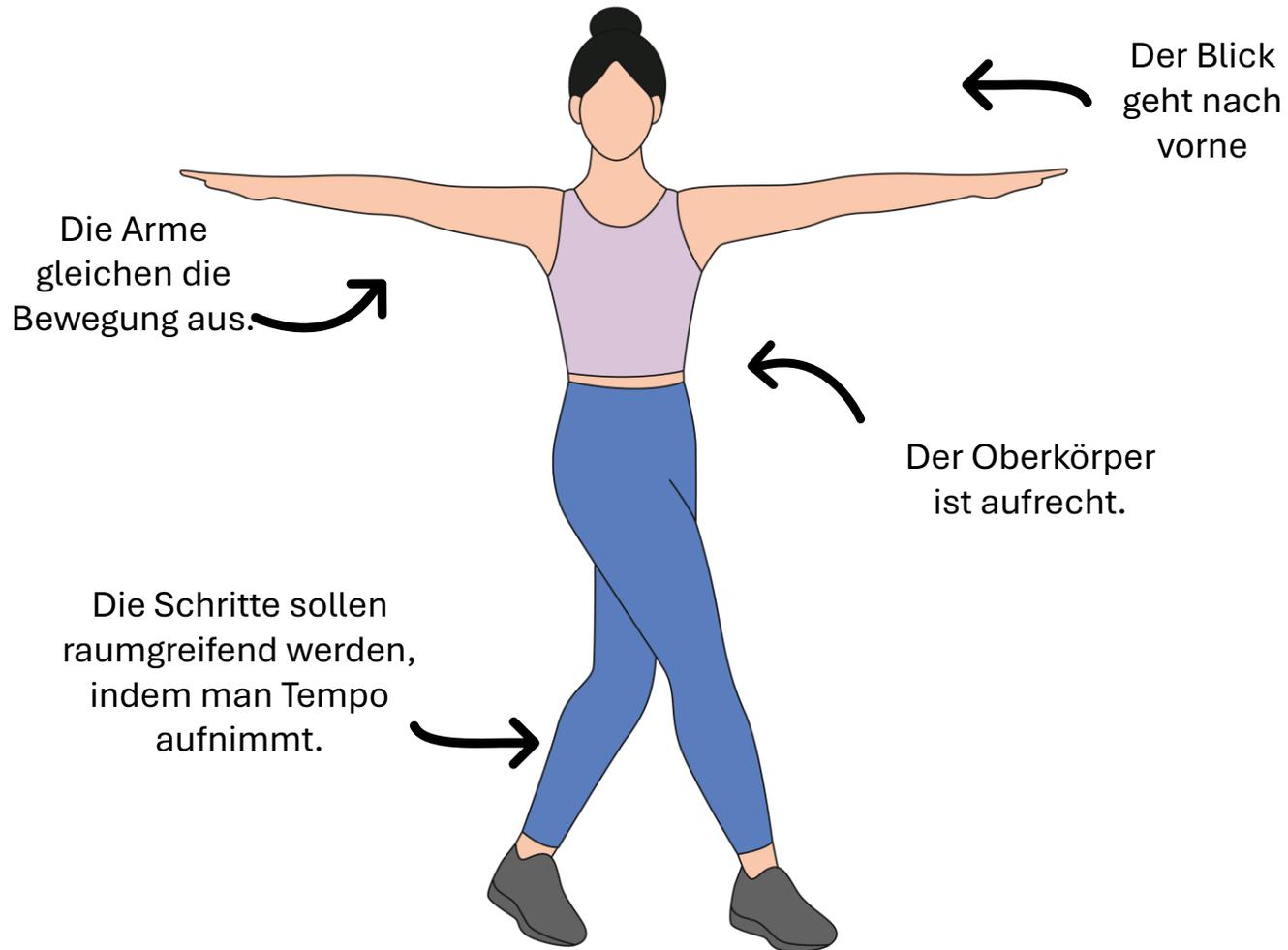
Seitgalopp



Erklärung:

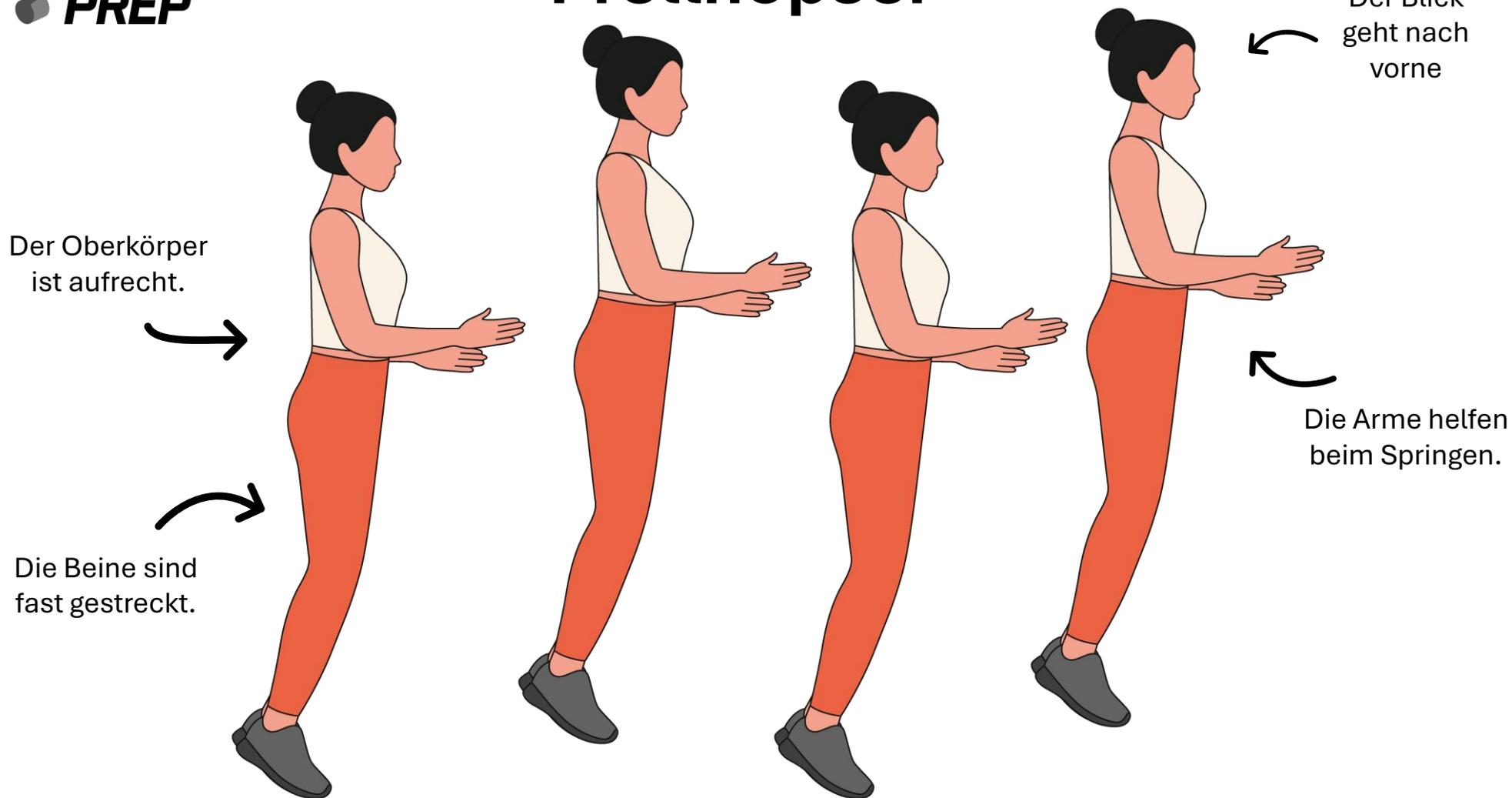
Raumgreifende Hüpfen werden seitwärts durchgeführt. Dabei sollen sich die Füße in der Mitte in der Luft berühren.

Überkreuzschritte



Erklärung: Man bewegt sich seitwärts. Das rechte Bein geht abwechselnd vor und hinter dem linken Bein vorbei.

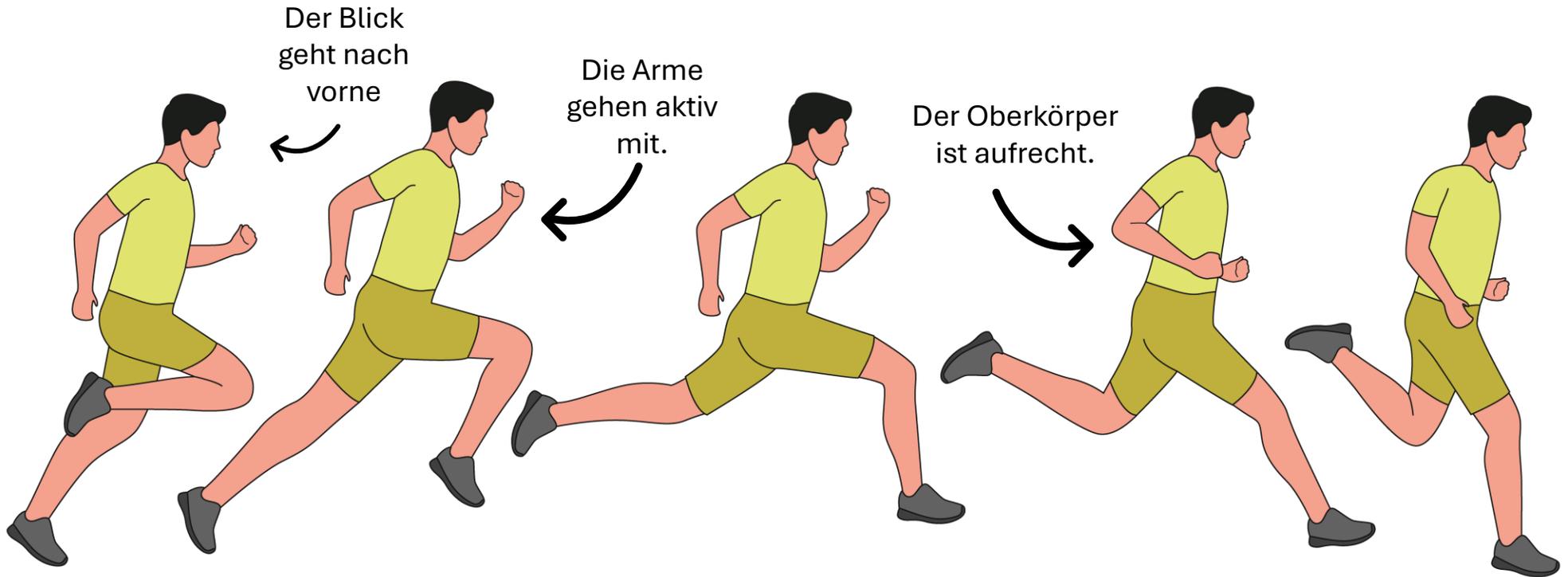
Prellhopser



Erklärung:

Mit möglichst gestreckten Beinen werden kleine, beidbeinige Hüpfer durchgeführt. Die Bewegung kommt aus Sprunggelenken und Armen.

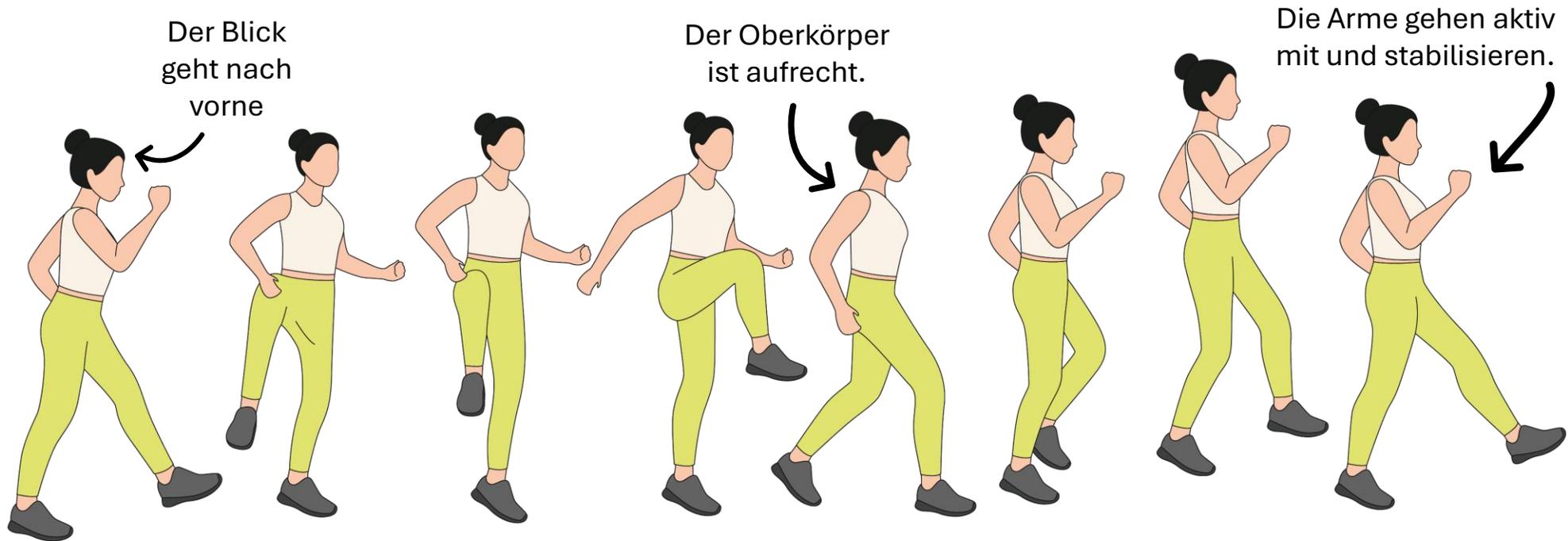
Steigerungsläufe



Erklärung:

Über 30-80m soll ein Steigerungslauf erfolgen. Dabei soll die Geschwindigkeit in mindestens 4 Stufen erhöht werden.

Hüftöffner



Erklärung:

Im Gehen werden die Knie abwechselnd seitlich von außen nach innen angehoben. Möglich: von innen nach außen rotieren.