



Übungen zum Lauf-ABC

Skipping

Abwechselndes Anheben der Knie in die Waagrechte, Becken nicht nach hinten absenken, Hände parallel zum Körper mitführen



Fußgelenksarbeit

Abwechselnd links/rechts über den Fuß abrollen, ohne den Boden zu verlassen, Becken hoch, den ganzen Fuß ausnutzen



Hinten anfersen

Ferse zum Gesäß, abwechselnd links/rechts Becken hoch, leichte Vorlage, Hände parallel mitführen



Kniehub seitwärts

Seitwärts laufen, das Knie hoch und nach vorne ziehen, Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht



"Hochsprung"

Kräftiges vertikales Abspringen, Knie hoch ziehen, Becken hoch, Arme in 90 Grad-Stellung parallel



Schrittsprünge

Wichtig: gestrecktes Absprungbein, lange, hohe Flugbahn, Knie in die waagrechte Position

