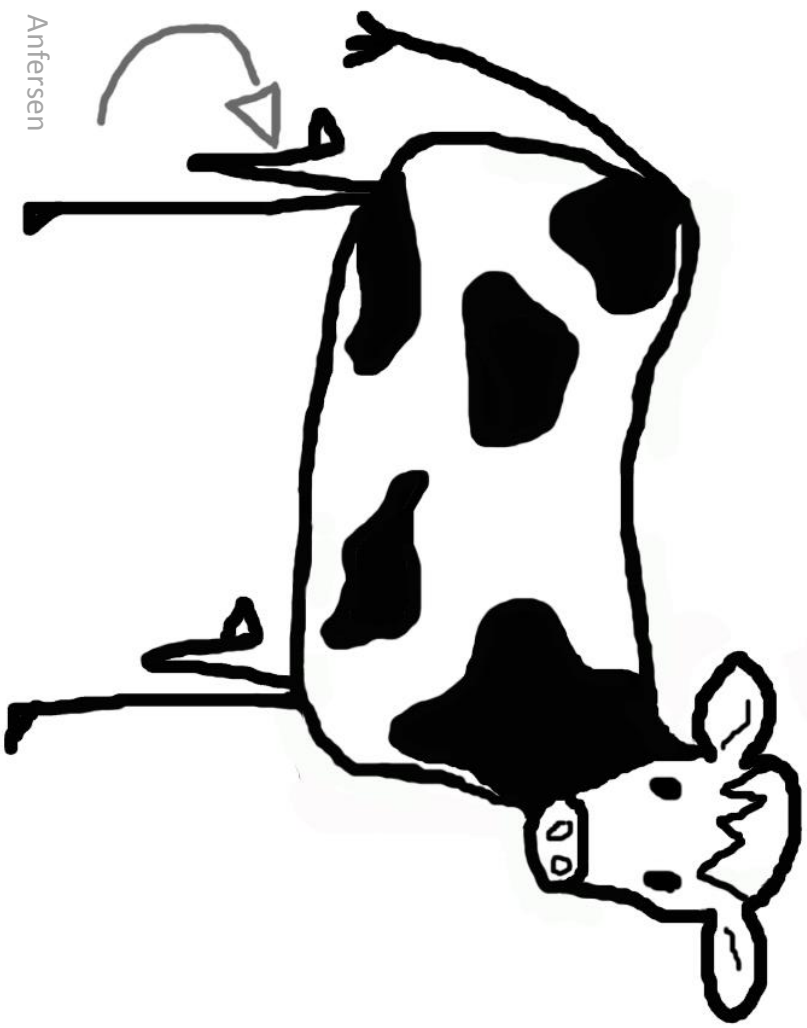
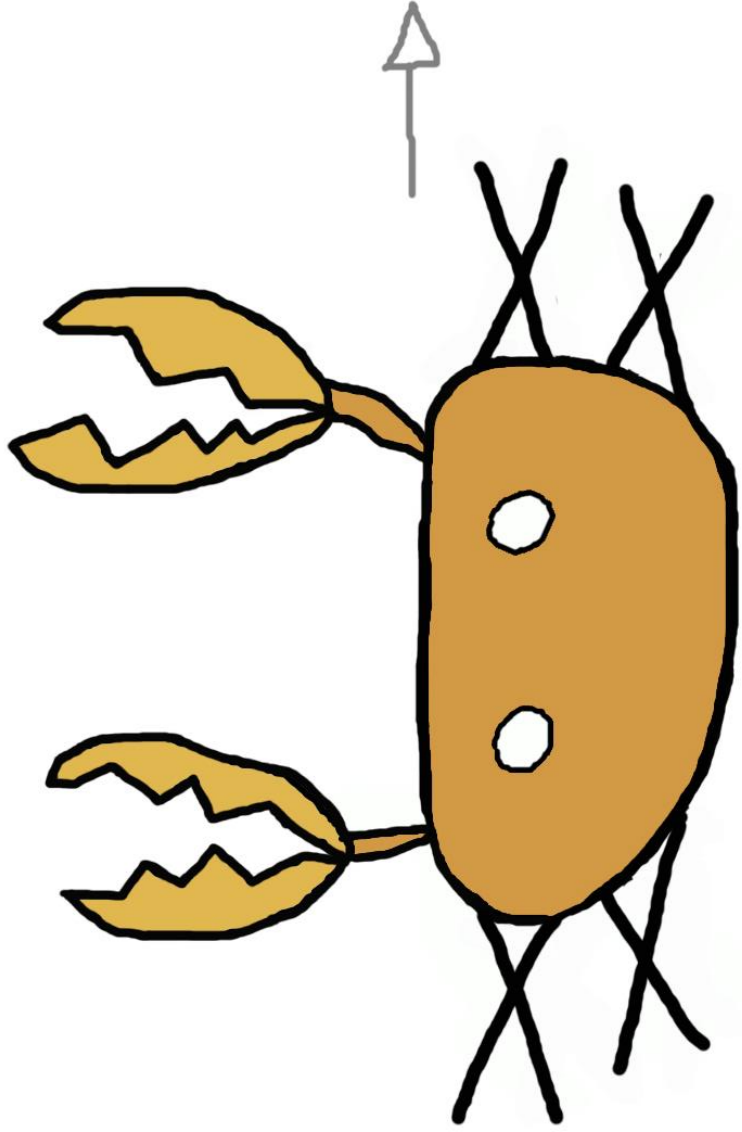


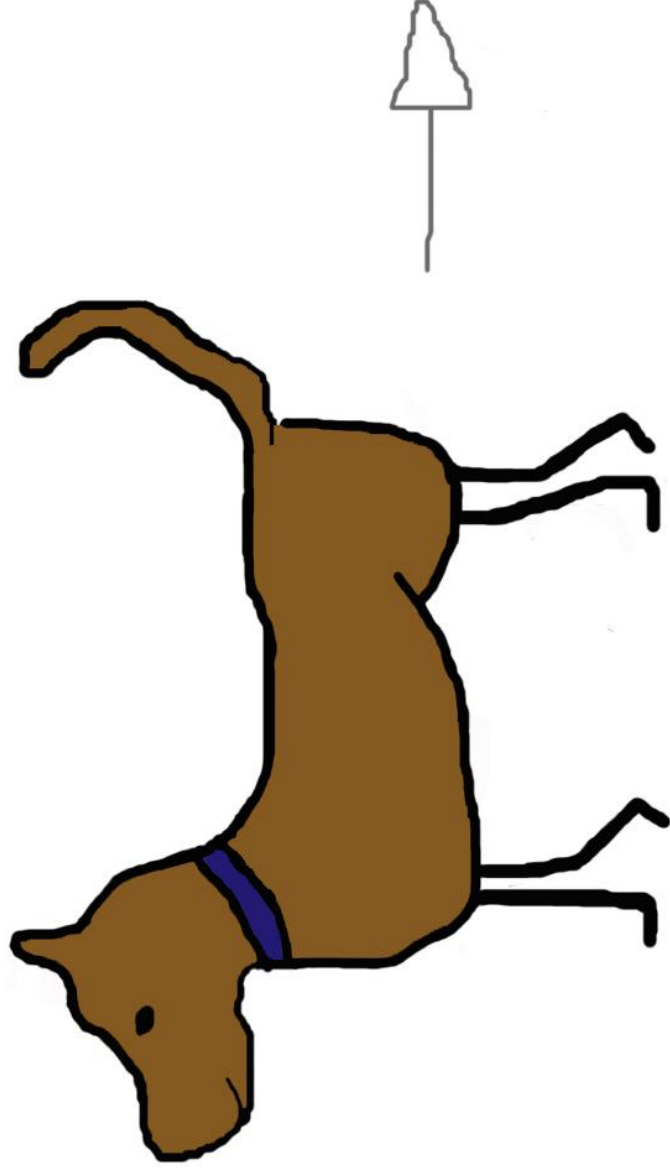
Kniehub



Anfersen



seitlich kreuzen

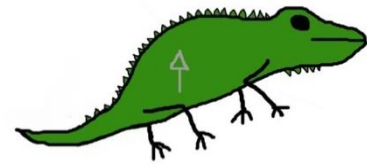
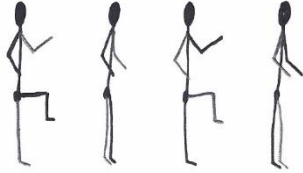


rückwärts

MIT DEN KNIEN NACH OBEN – WIE EIN CHAMÄLEON

Wozu?

Bewusstes nach vorn Führen der Beine



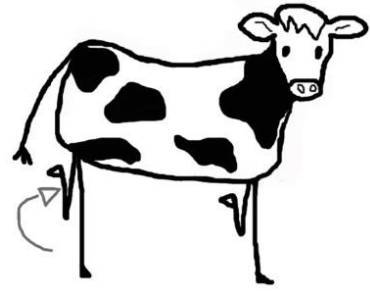
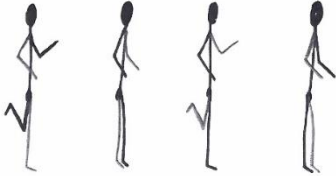
WIE?

- Stehe aufrecht. Dein Oberkörper ist gestreckt und leicht nach vorn gebeugt.
- Hebe deine Beine abwechselnd vom Boden bis auf Hüfthöhe an.
- Wenn du dein rechtes Knie anhebst, schwinge gleichzeitig deinen linken Arm nach oben.
- Laufe auf dem Fußballen. Die Fersen berühren nie den Boden
- Schwinge die Arme wie beim Laufen seitlich nah am Körper mit.
- Versuche, möglichst kleine Schritte zu machen.

MIT DEN FERSEN NACH HINTEN – WIE EINE KUH

Wozu?

Bewusstes nach hinten Führen des Unterschenkels



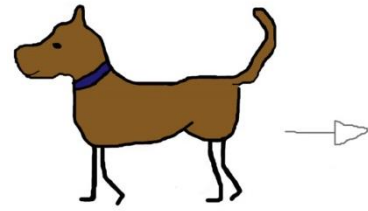
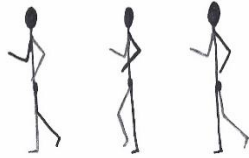
WIE?

- Stehe aufrecht. Dein Oberkörper ist gestreckt und leicht nach vorn gebeugt.
- Ziehe deine Fersen beim Laufen abwechselnd zum Po.
- Lasse deine Knie eng beieinander.
- Laufe nur auf dem Fußballen. Die Fersen berühren nie den Boden.
- Schwinge deine Arme seitlich nah am Körper mit.
- Versuche möglichst kleine und schnelle Schritte zu machen.

RÜCKWÄRTSLAUFEN – WIE EIN HUND

Wozu?

Schulen des Gleichgewichtssinns und der Lauftechnik



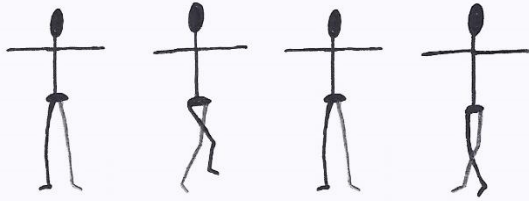
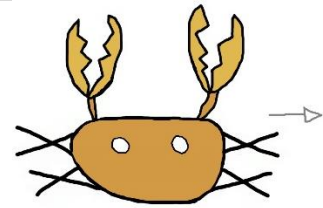
WIE?

- Stehe aufrecht. Dein Oberkörper ist gestreckt.
- Laufe rückwärts. Setze dabei deine Füße mit den Zehenspitzen beginnend auf dem Boden auf und rolle zur Ferse ab.
- Bleibe im Oberkörper aufrecht und schwinge deine Arme wie beim Vorwärtslaufen seitlich am Körper mit.

(SEITLICH) ÜBERKREUZ LAUFEN – WIE EIN KREBS

Wozu?

Verbessern der seitlichen Hüftstabilität



WIE?

- Stehe aufrecht. Dein Oberkörper ist gestreckt, dein Blick geradeaus.
- Laufe seitwärts und überkreuze dabei deine Beine.
- Läufst du nach links, führe dein rechtes Bein abwechselnd vor und hinter deinem linken Bein vorbei.
- Laufe in beide Richtungen.
- Strecke deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Versuche deinen Oberkörper möglichst ruhig zu halten (deine Hüfte dreht leicht mit der Bewegung mit).