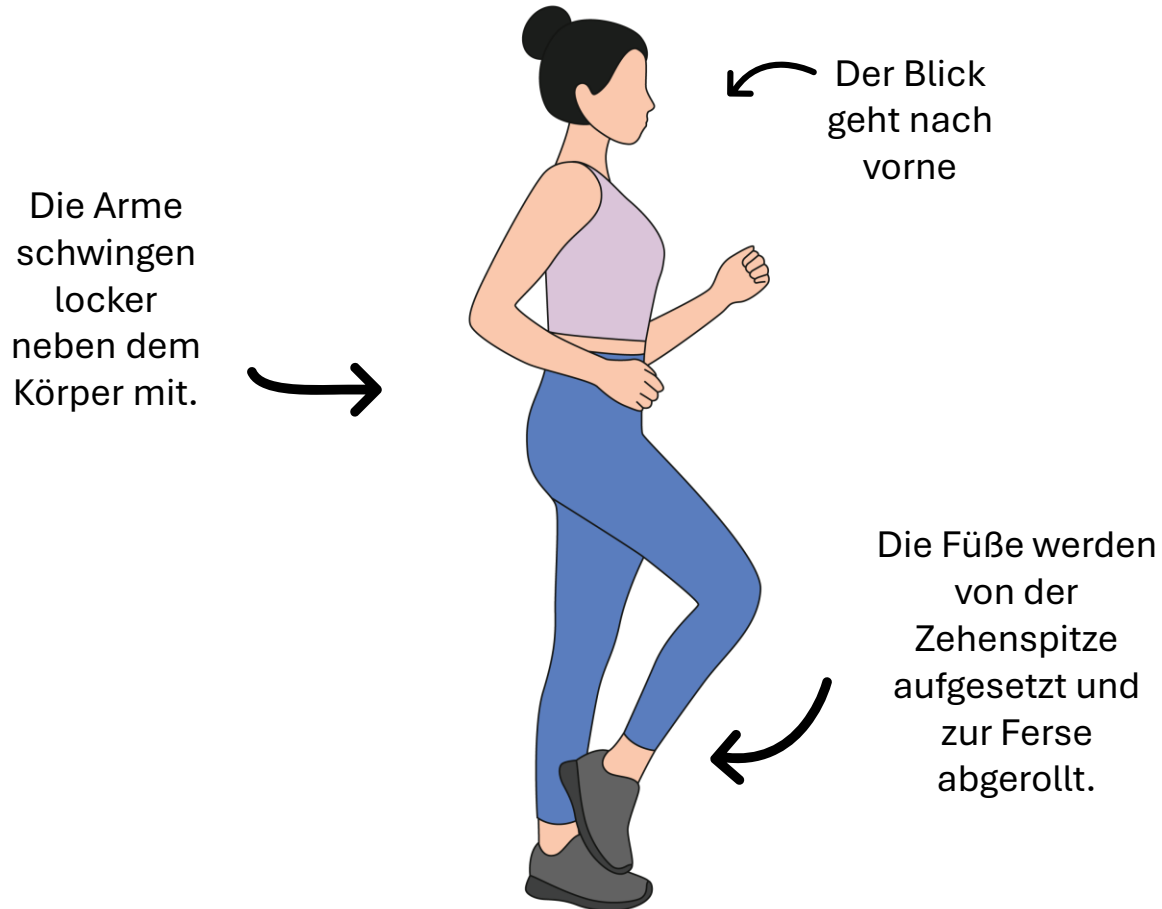


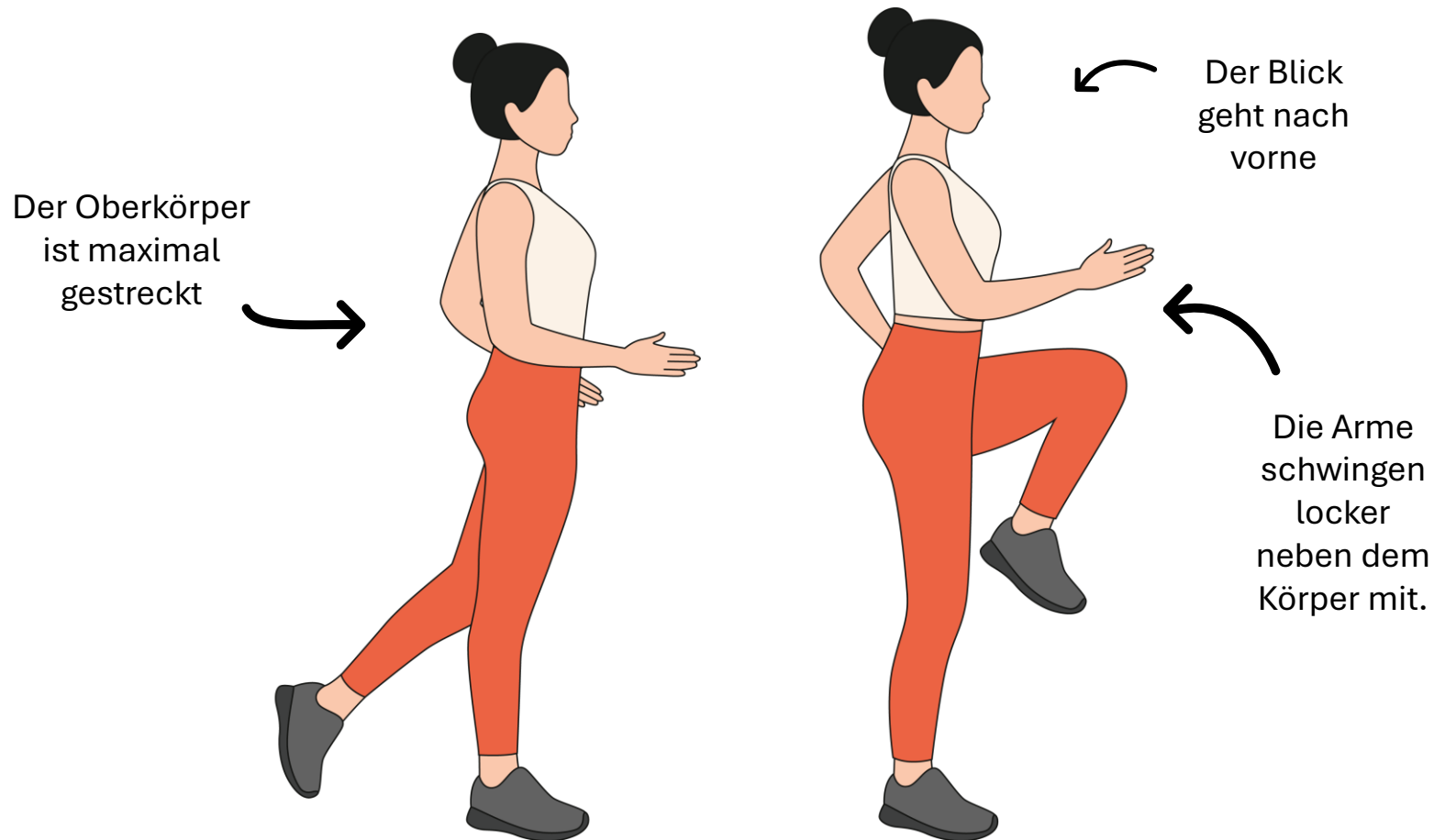
# Fußgelenksarbeit



**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



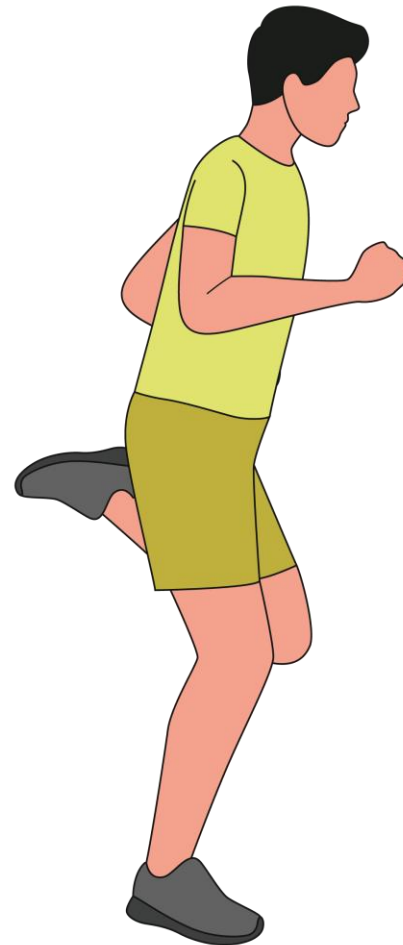
**Erklärung:** Beim Gehen nach vorne wird alternierend ein Knie so weit wie möglich nach oben genommen. Der andere Fuß geht auf die Zehenspitzen.

# Anfersen

Die Ferse berührt  
bei jedem Schritt  
das Gesäß.



Der Blick  
geht nach  
vorne



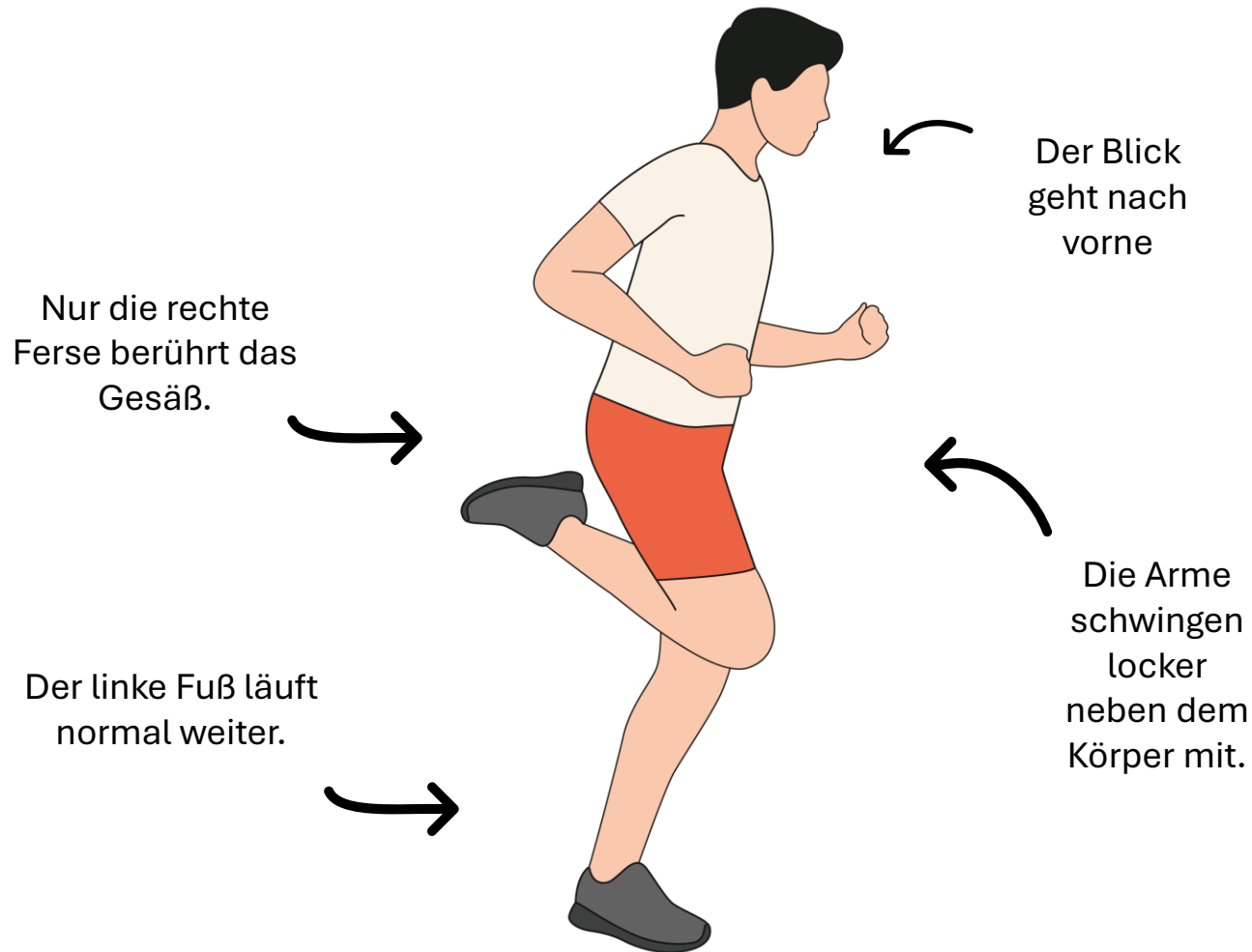
Die Arme  
schwingen  
locker  
neben dem  
Körper mit.



## Erklärung:

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

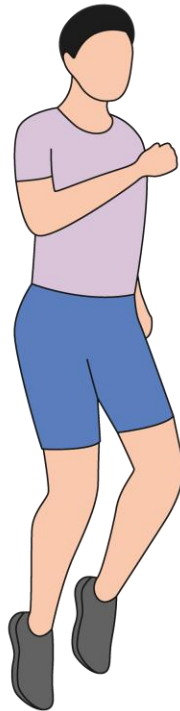
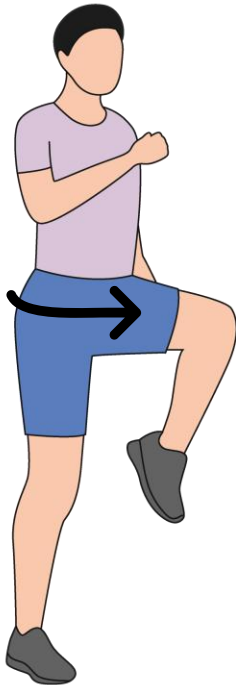
# Einseitiges Anfersen



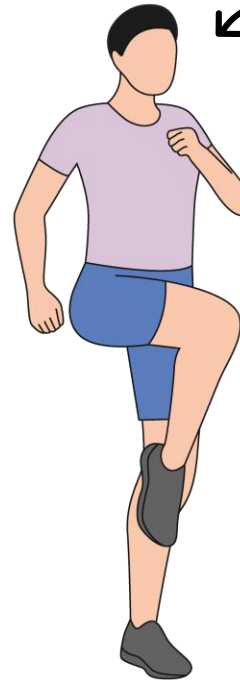
**Erklärung:** Beim Laufen nach vorne wird die rechte Ferse an das Gesäß gebracht. Der linke Fuß läuft normal. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage.

# High Knees

Die Knie werden  
abwechselnd vor  
dem Körper  
hochgenommen.



Der Blick  
geht nach  
vorne



Die Arme  
schwingen  
locker  
neben dem  
Körper mit.

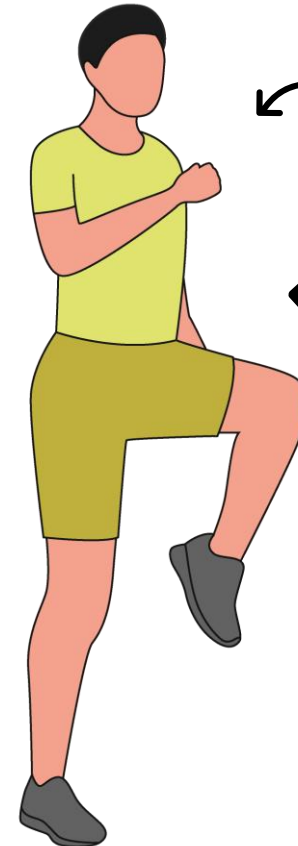
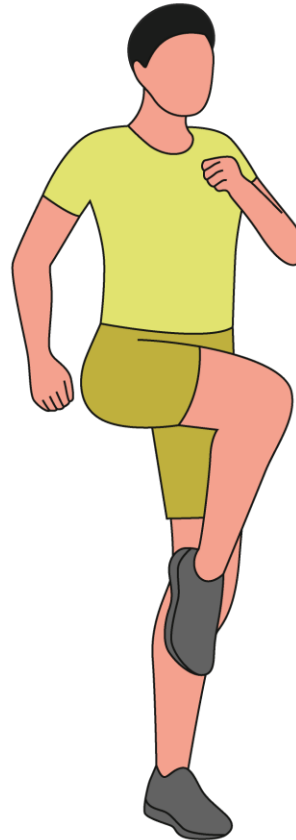
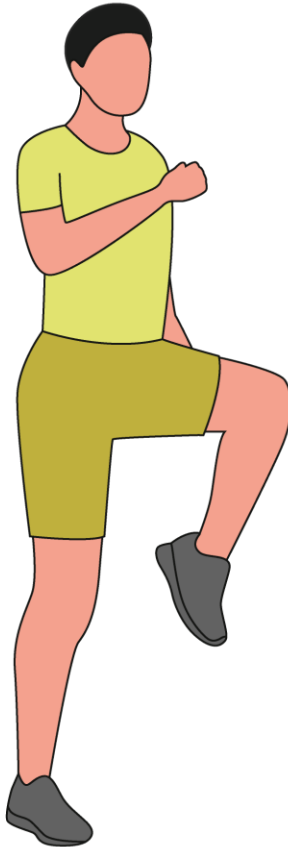


## Erklärung:

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



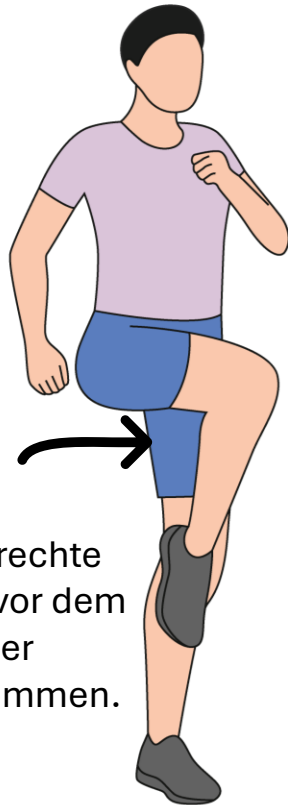
Die Arme  
schwingen  
locker  
neben dem  
Körper mit.



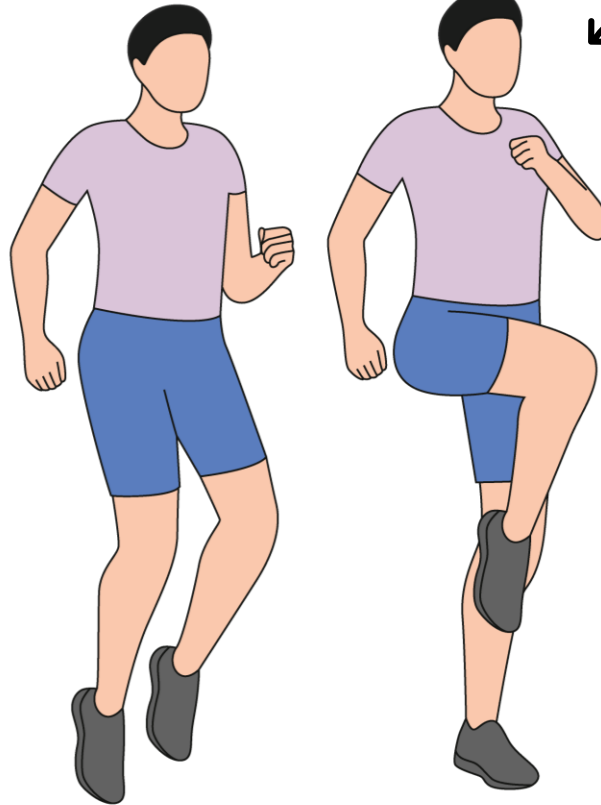
## Erklärung:

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

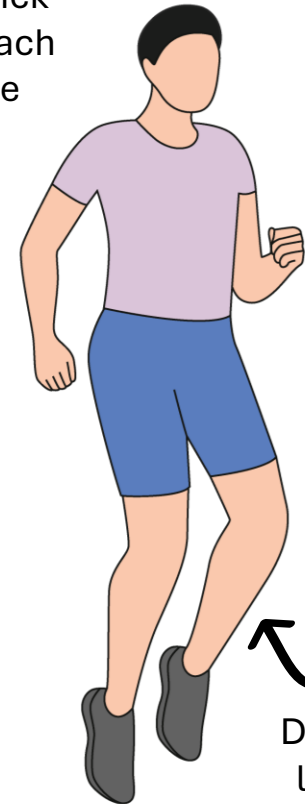
# Einseitiges High Knee



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:

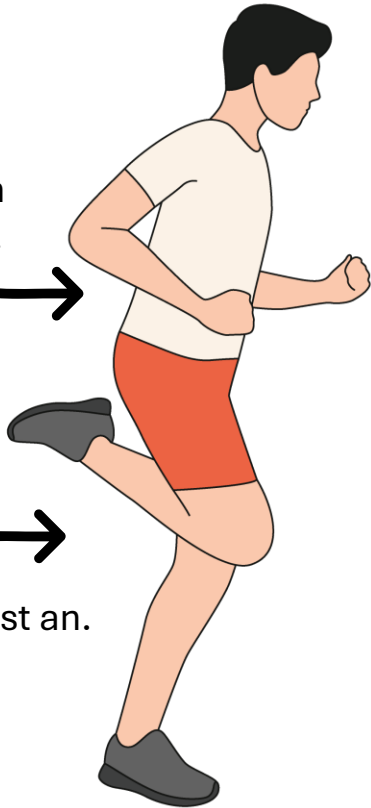
Beim Laufen nach vorne wird das rechte Knie schnellkräftig nach oben gebracht. Der linke Fuß läuft normal. Der Oberkörper ist aufrecht.

# Schaukelpferd

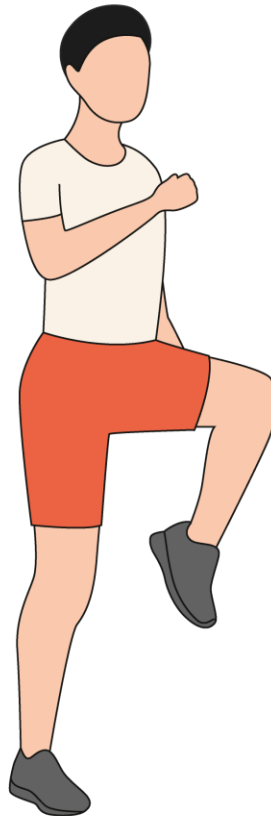
Die Arme  
schwingen  
locker  
neben dem  
Körper mit.



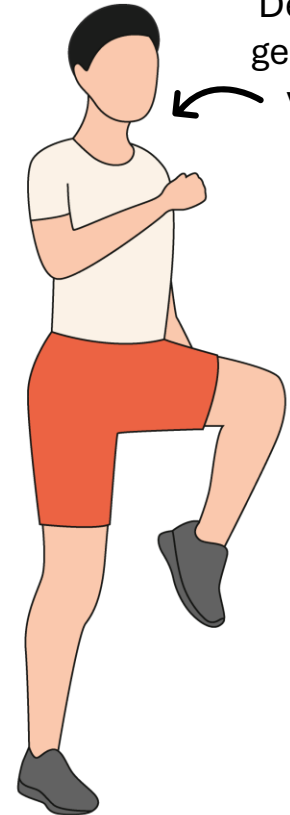
Ein Bein zuerst an.



Ein Bein  
macht  
High  
Knee.



Der Blick  
geht nach  
vorne

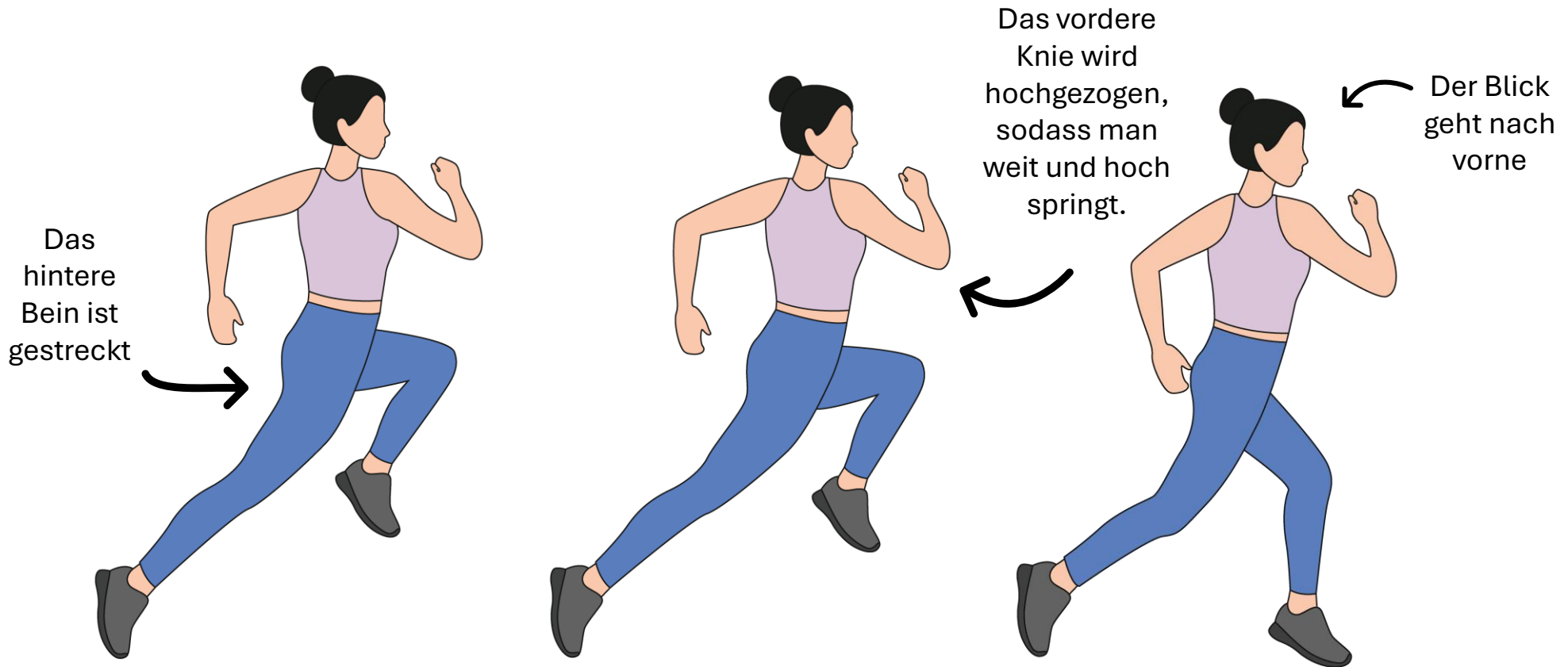


## Erklärung:

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



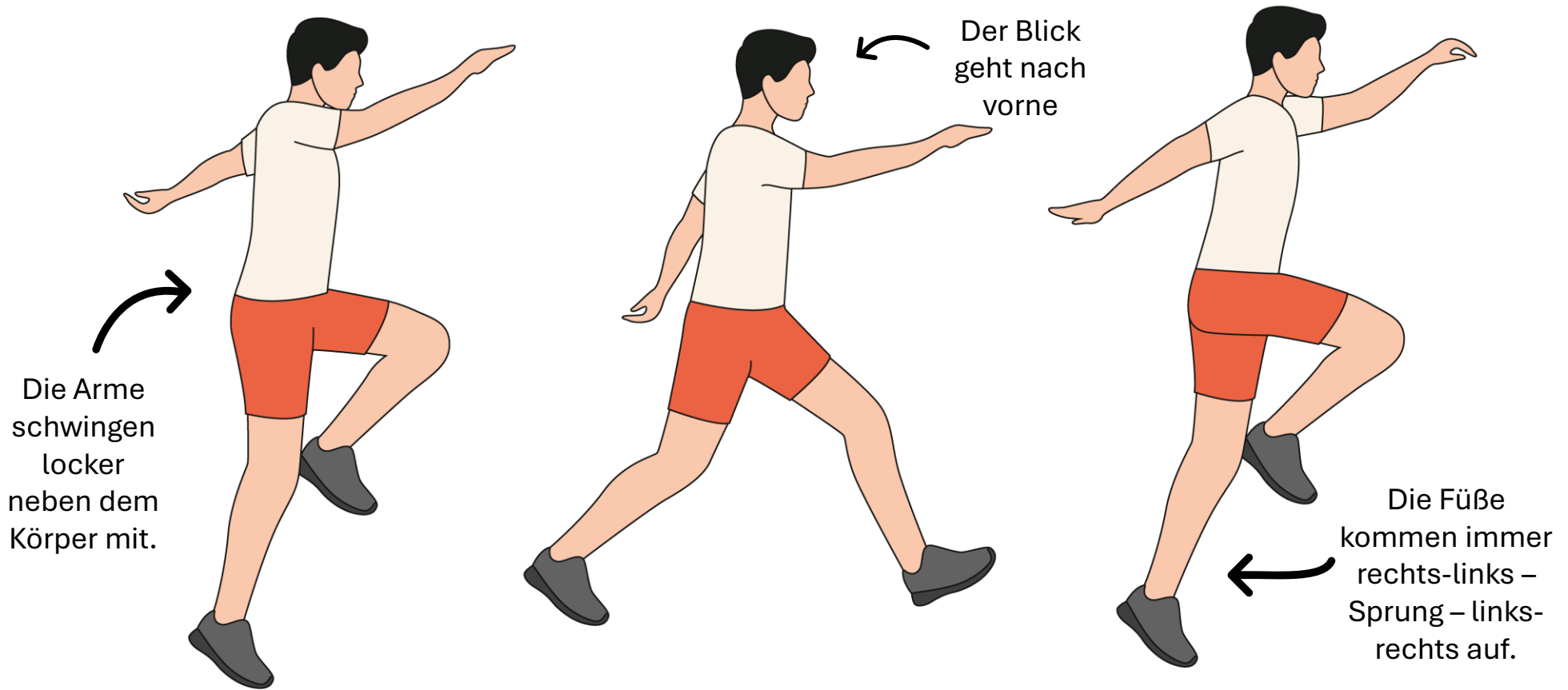
# Steigsprünge



**Erklärung:**

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

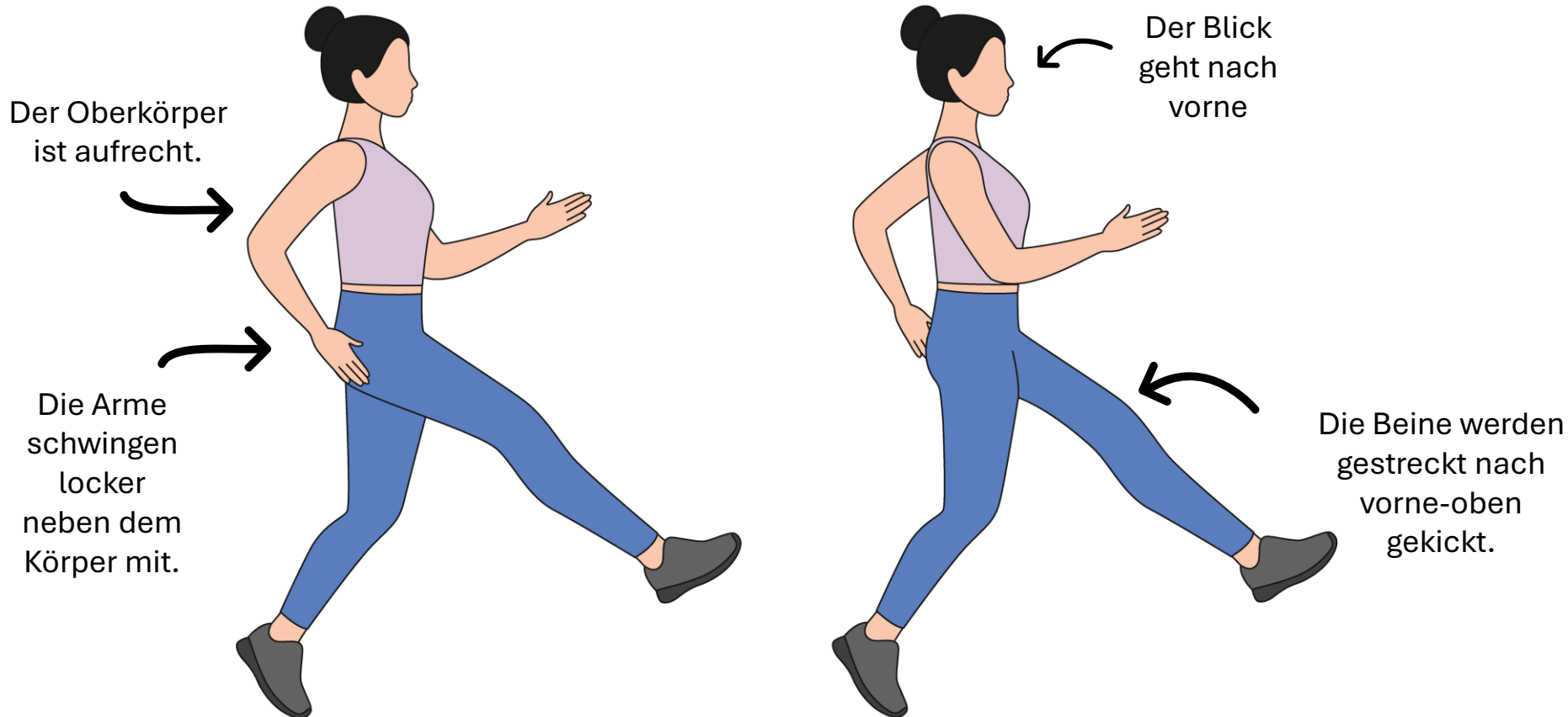
# Hopserlauf



**Erklärung:**

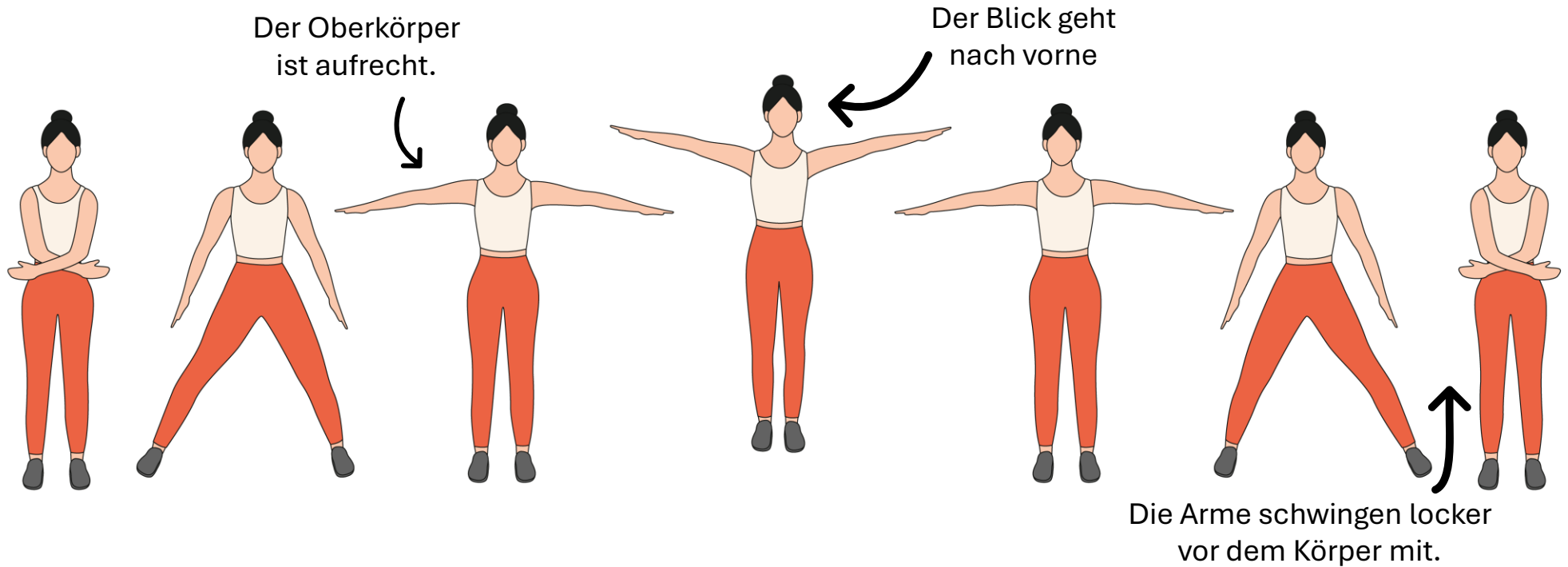
Die Knie werden hoch nach oben genommen. Der Oberkörper ist aufrecht. Ein Rhythmus wird über längere Zeit gehalten.

# High Kicks



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

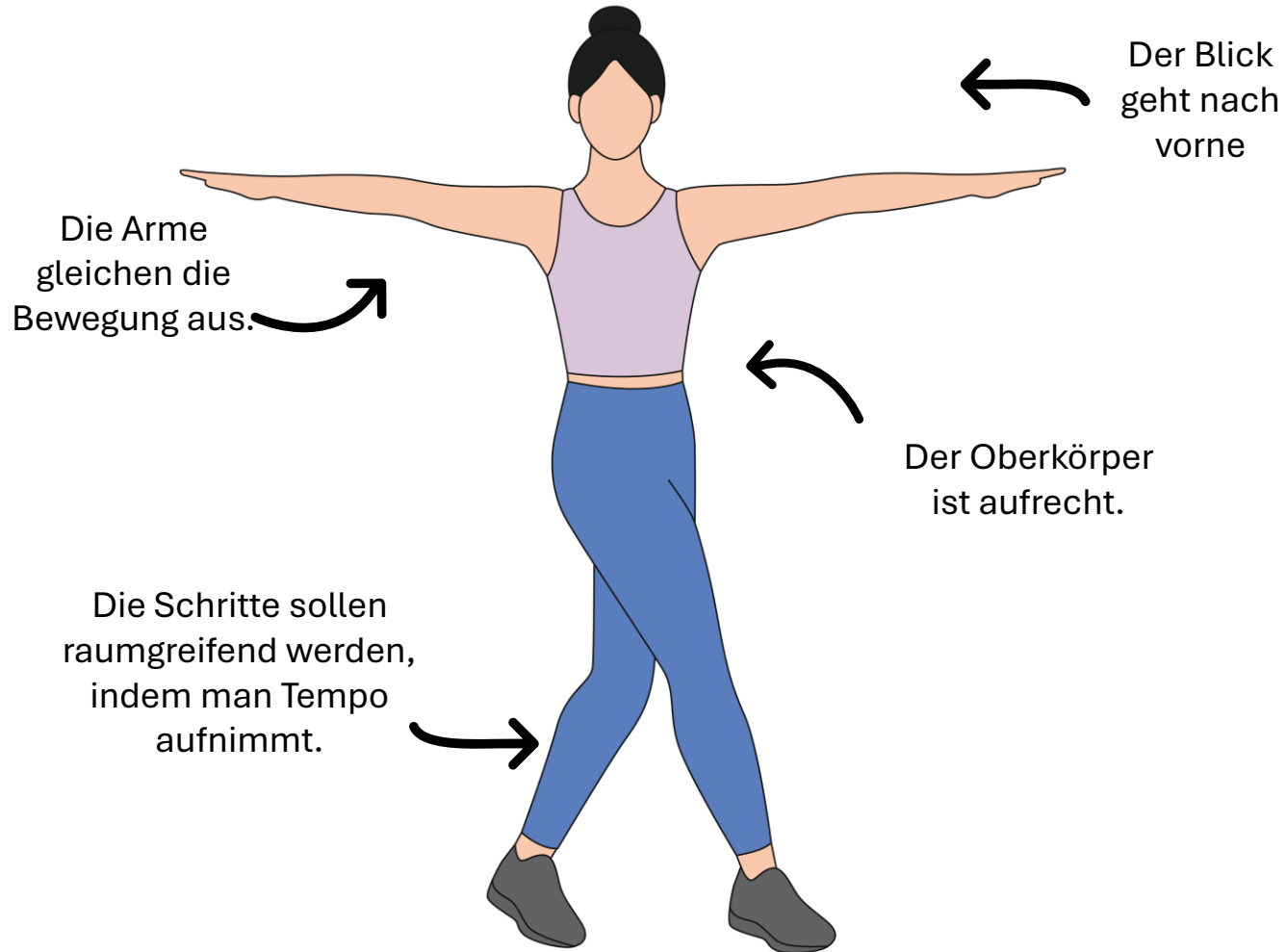
# Seitgalopp



**Erklärung:**

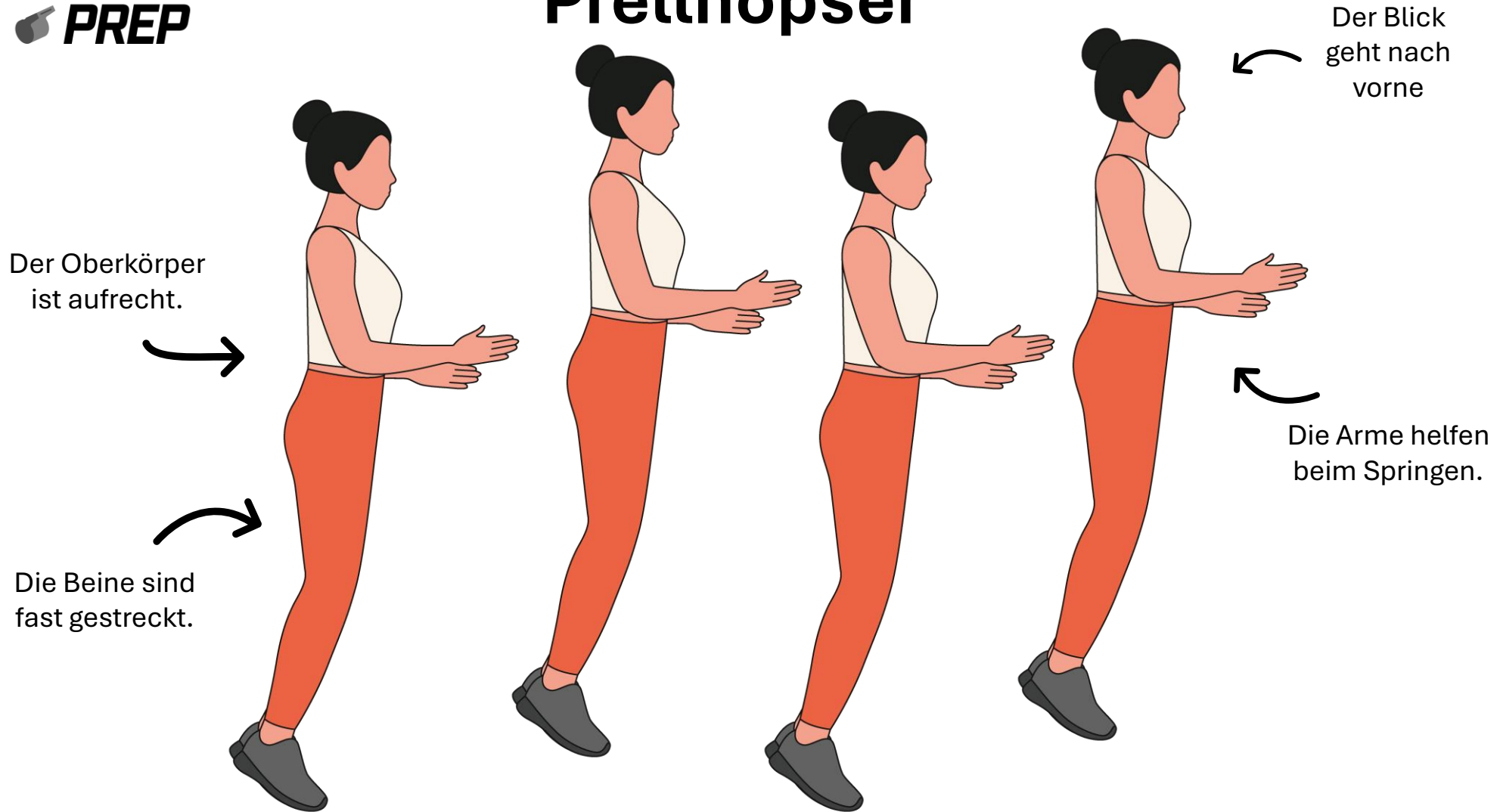
Raumgreifende Hüpfen werden seitwärts durchgeführt. Dabei sollen sich die Füße in der Mitte in der Luft berühren.

# Überkreuzschritte



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

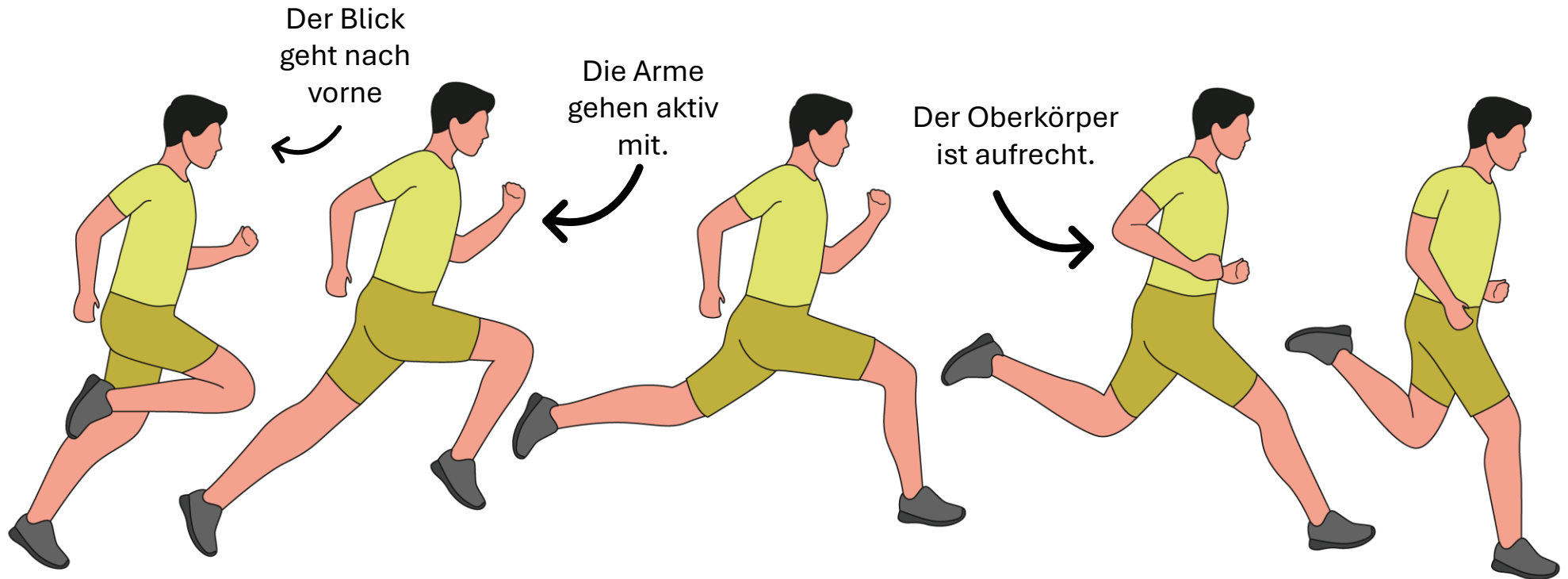
# Prellhopser



## Erklärung:

Mit möglichst gestreckten Beinen werden kleine, beidbeinige Hüpf 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.