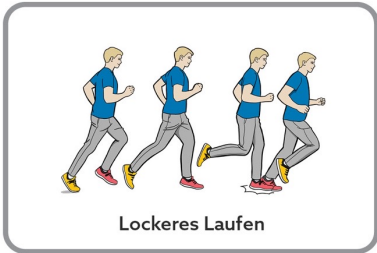




16 einfache Running Drills
inkl. Videos

DAS LAUF ABC



Lockeres Laufen



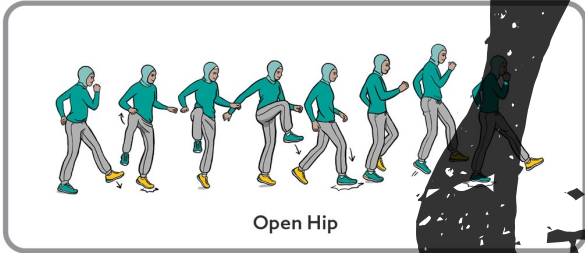
Fast Steps / Schnelles Laufen



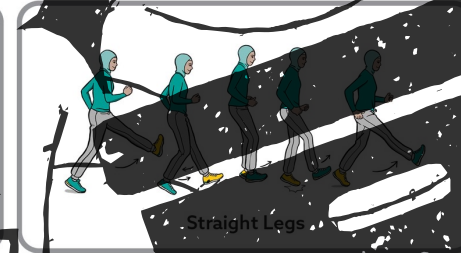
Anfersen



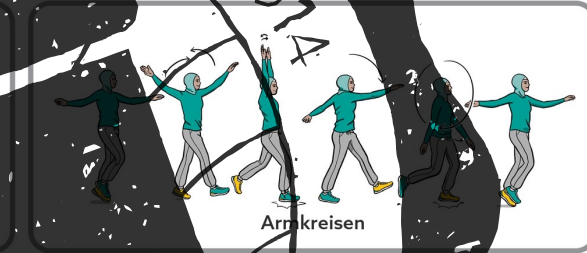
High Knee Skippings



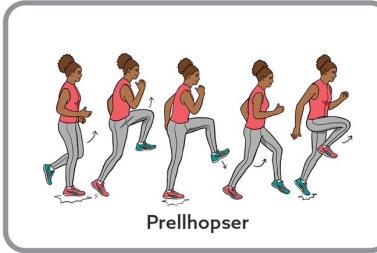
Open Hip



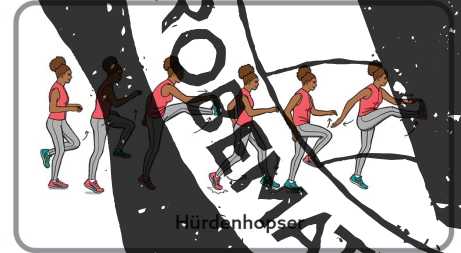
Straight Legs



Armkreisen



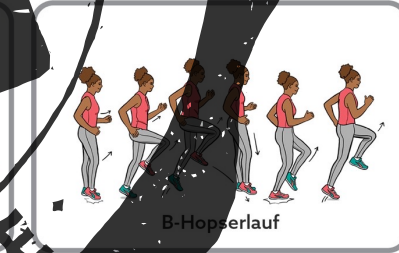
Prellhopper



Hürdenhopper



Twist-Hopper



B-Hopperlauf



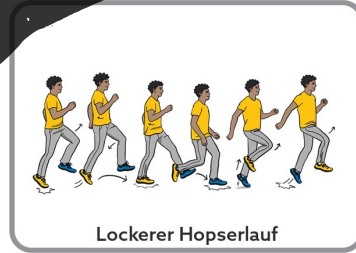
High Knee mit auskicken



Side Steps



Überkreuzen



Lockerer Hopperlauf

ADDONS ZU DEN LAUFBEWEGUNGEN



Blick und Körperposition



Rückwärts

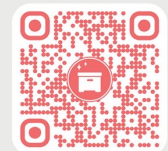


Straight Legs



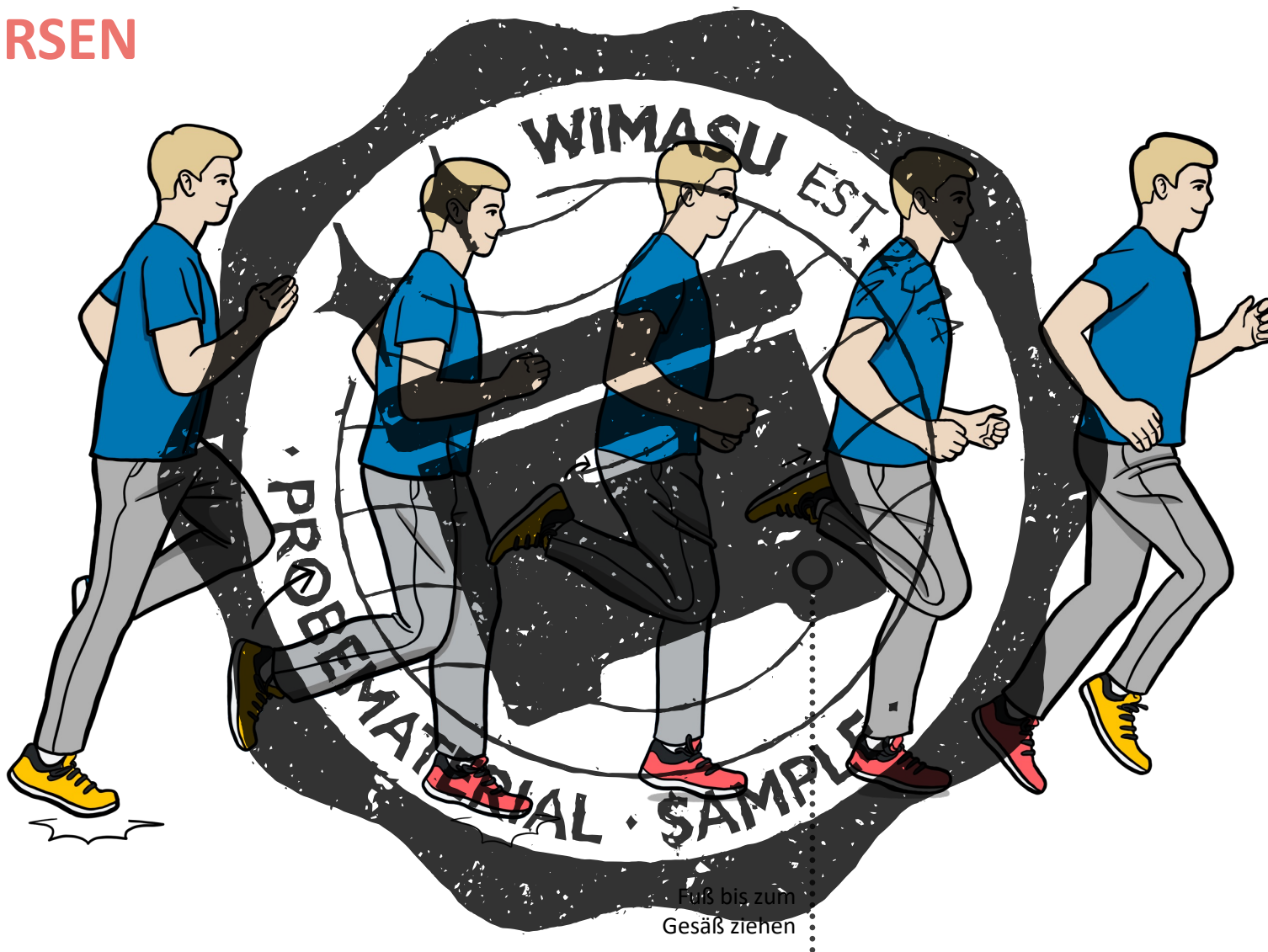
Verschiedene
Armbewegungen

Hier findest du alle Läufe auch als Video!

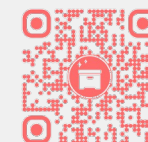


LAUF ABC

ANFERSEN



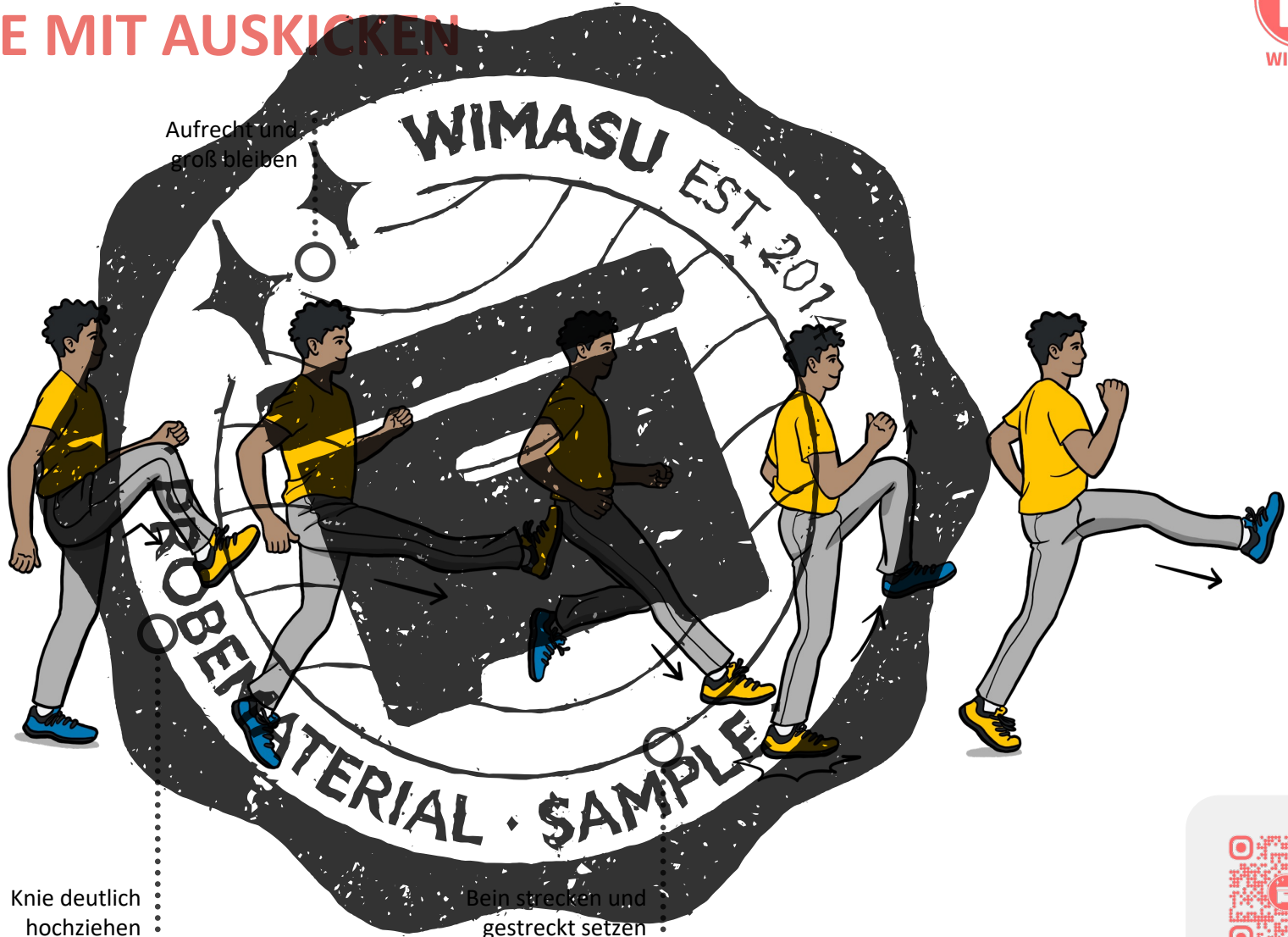
Fuß bis zum
Gesäß ziehen



LAUF-ABC

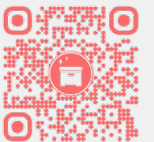
HIGH KNEE MIT AUSKICKEN

Aufrecht und
groß bleiben

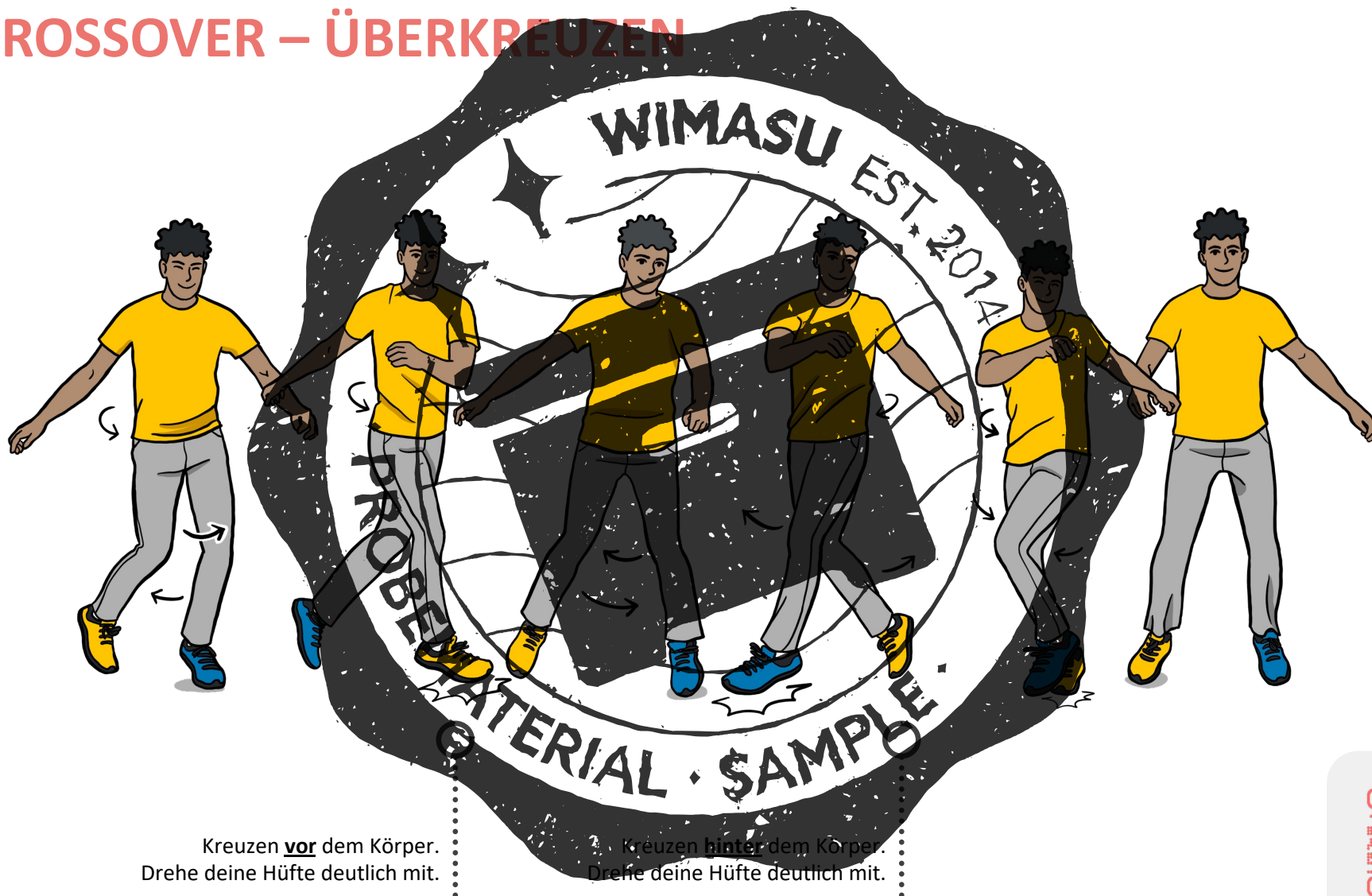


Knie deutlich
hochziehen

Bein strecken und
gestreckt setzen

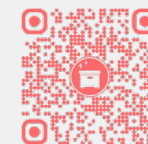


CROSSOVER – ÜBERKREUZEN



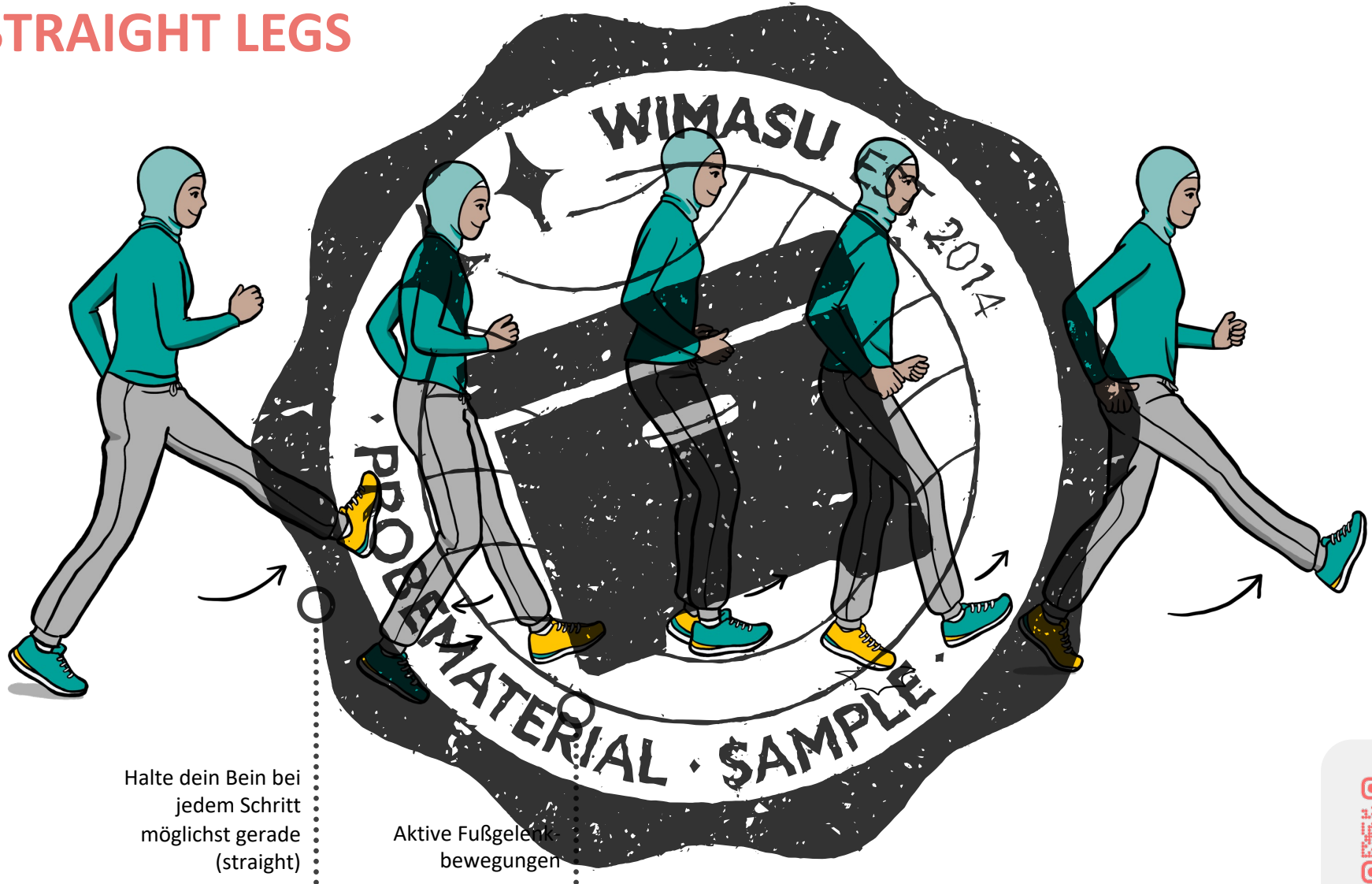
1. Kreuzen vor dem Körper.
Drehe deine Hüfte deutlich mit.

2. Kreuzen hinter dem Körper.
Drehe deine Hüfte deutlich mit.



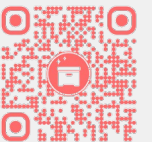
LAUF ABC

STRAIGHT LEGS



Halte dein Bein bei jedem Schritt möglichst gerade (straight)

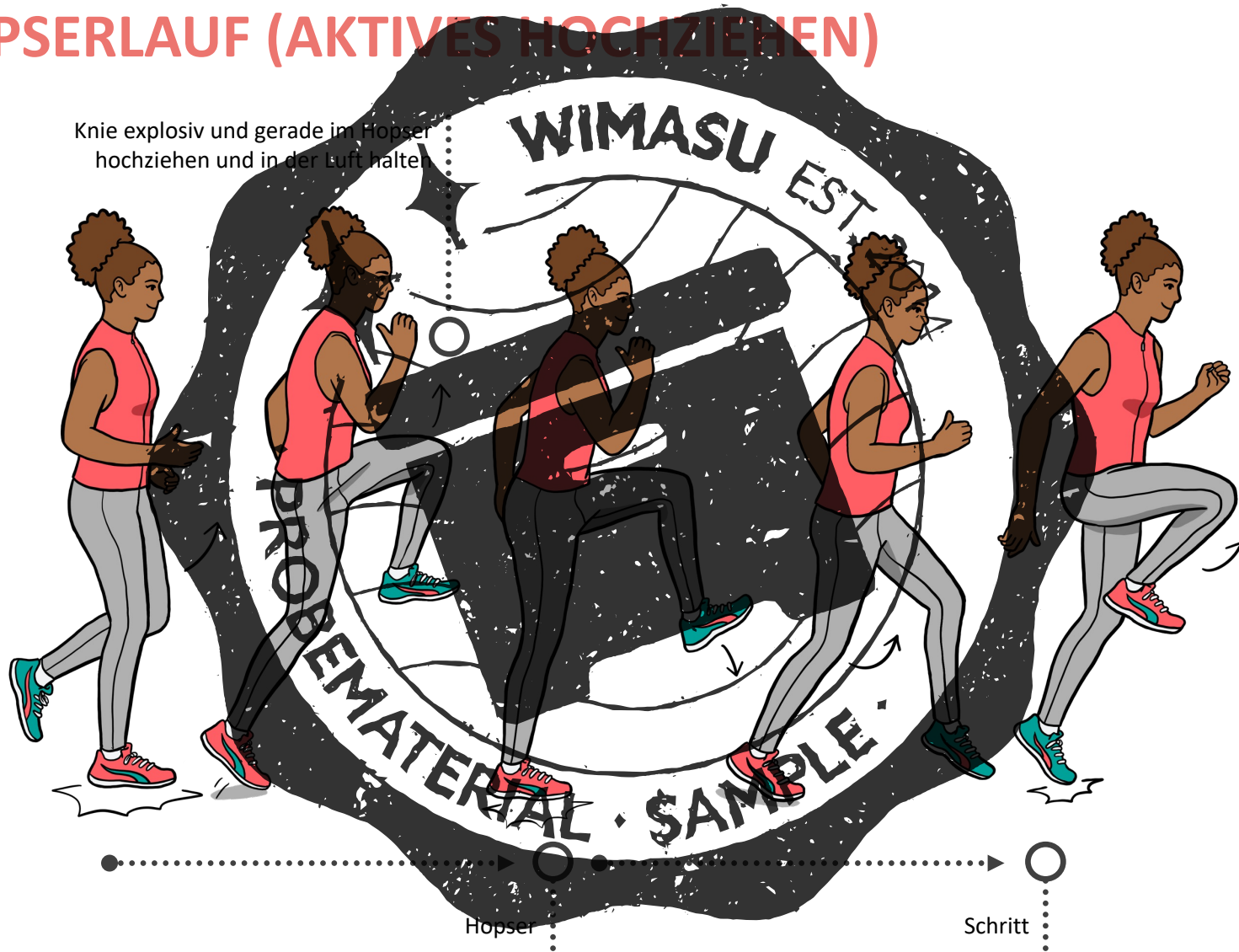
Aktive Fußgelenkbewegungen



B-HOPSERLAUF (AKTIVES HOCHZIEHEN)

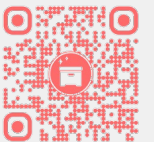


Knie explosiv und gerade im Hopsen hochziehen und in der Luft halten



Hopsen

Schritt



ADDONS ZU DEN LAUFBEWEGUNGEN



BLICK UND KÖRPERPOSITION

Z.B. Blick nach oben, nach hinten lehnen



VERSCHIEDENE ARMBEWEGUNGEN

Hände überkopf

Arme verschränkt

Klatschen (z.B. unter dem Bein)



RÜCKWÄRTS

STRAIGHT LEGS

