

1. Fussgelenklauf

- Aufrechte Haltung
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Abdruck aus dem Sprunggelenk
- Raumgewinn pro Schritt klein
- Bewegungsfrequenz hoch

Der jeweils vordere Fuss setzt zuerst mit dem Fussballen auf, dann in der Stützphase berührt auch die Ferse den Boden.



2. Kniehebelauf

- Aufrechte Haltung (keine Rücklage, ganz leicht nach vorne geneigt)
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Knieheben bis zur Horizontalen
- Raumgewinn pro Schritt klein
- Bewegungsfrequenz weniger hoch

Knieheben bis zur Horizontalen



3. Anfersen

- Aufrechte Haltung (leichte Vorlage) Hüfte gestreckt
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Anfersen der Beine
- Bewegungsfrequenz weniger hoch

Der Unterschenkel wird abwechselnd zum Gesäss gezogen.



4. Hopslerlauf

- Aufrechte Haltung (leichte Vorlage)
- Hüfte gestreckt
- Bewegungsumfang der Arme grösser
- Schwungbein nach oben ziehen
- Schrittfolge links-links, rechts-rechts, links-links usw.



5. Schrittsprünge

- leichte Vorlage
- lange Flugphase
- gestreckte Hüfte
- Bewegungsumfang der Arme gross
- Schwungbein nach oben ziehen bis zur Waagrechten
- hintere Bein ist praktisch gestreckt



6. Froschhüpfen hoch

- leichte Vorlage, leicht in den Knie
- Schwung holen mit den Armen vorne hoch
- Abdruck aus den Füßen
- Lange Flugphase
- Weiche Landung auf den Ballen und abfedern

