Lauf ABC 4er Übung

Grundübung:

- Locker auf einem Bein hüpfen (hier: links), anderes Bein bei jedem 2. Hüpfer absetzen. Wichtig: Dann auch Gewicht auf beide Beine verteilen

Variationen der Bewegung des rechten Beins:

1. Dabei das Knie vorne hoch nehmen, dann die Arme aus den Schultergelenken, nicht nur aus Ellbogen, hoch nehmen
2. Knie zur Seite raus, so dass die Adduktoren gedehnt werden
3. Kick nach vorne, als erst Knie hoch, dann Fuß nach vorne
4. Anfersen

Wenn das funktioniert, nach jeder Bewegung wechseln, also

- Loop: 1234 (einfach)
- Rollierend: 1234 2341 3412 4123 (schwierig)

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aahyghuk3lsn0&rev=1615526289

Last update: **2025/04/17 05:39**