



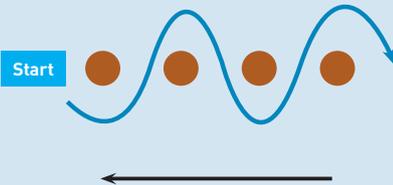
Link zur Anleitung

Bein-FIT

Ziel: Koordination schulen, Knie- und Fußgelenke stabilisieren

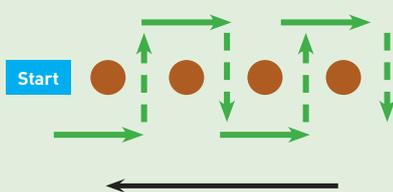
Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Laufwege und Übungsvarianten aus!

Leicht



- Im Slalom um die Pfähle herumlaufen
- Übungen aus dem Lauf-ABC (Fußgelenksarbeit, Skipping, Anfersen, etc.) durchführen

Mittel



- Im Wechsel vorwärts und seitwärts mit „Sidesteps“ (gestrichelte Linie) um die Pfähle herumlaufen

Schwer



- Bockspringen über die Pfähle
- Auf dem Rückweg Slalomlauf um die Pfähle herum: vorwärts, rückwärts oder seitwärts

