

5 Lauf / Hindernislauf / Gehen

Laufmotorik: Laufstil

Nr. 01



Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4



Bewegungsbeschreibung

- Grundsätzlich lockeres Laufen mit hohem Körperschwerpunkt (hoher Hüfte)
- Arme laufen locker, aber dynamisch aus der Schulter mit
- Bild 1: Vordere Schwungphase langes Bein (fast gestreckt - großer Kniewinkel), Fußspannung (Fußspitze anziehen um Spannung der Waden/Achillessehne zu generieren), Fuß ist vor dem Körperschwerpunkt (Hüfte)
- Bild 2: Vordere Schwungphase Bein wird über Aktion der hinteren Strecker Kette Richtung Körperschwerpunkt geführt -> Ziel: horizontale Bewegung (Zug) erzeugen
- Bild 3: Setzen des Beins nahe dem Körperschwerpunkt, keine starke Amortisation im Kniegelenk, über vorherige Fußspannung Energie der Waden und Achillessehne nutzen und eine kurze Kontaktzeit generieren sowie durch den Horizontalzug des vorderen Beins eine kurze Kontaktzeit erzeugen und die Hüfte schnell überwinden
- Bild 4: Abdruck des hinteren Beins (kein aktiver Abdruck in dem Sinne, Vortrieb wird über horizontale Bewegung zum und unterm Körperschwerpunkt generiert), hohe und gestreckte Hüftposition



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Rasenläufe in Serie zur Laufstil Schulung
- Vorbereitung von Tempoläufen bzw. geeigneter Tempolaufersatz im U14 und U16 Bereich
- Zielstellung der Geschwindigkeit ist von 2.000m bis 800m Renntempo

Variationen (optional)

- Die Gerade (ca. 80m) oder Diagonale (ca. 120m) laufen
- Pause: gehen oder traben / kurze Seite (ca. 50m) oder lange Seite (ca. 80m)
- Serien: 2-3x / Wiederholungen: 4-8x
 Bsp.: KW 1: 2x 4Wdh. / KW 3: 3x 4Wdh. / KW 5: 3x 6Wdh.
 (zu Beginn und bei jüngeren Athleten sollte die Pause gegangen werden, später halb gehen – halb traben)
- Optional: Straße, Laufbahn, Wald
- Spielerische Inhalte hinzunehmen, miteinander laufen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Möglichst lockeres laufen (Vorstellung Afrika, Gazelle etc.)
- Knotenpunkte: Fußverlauf bis zum Setzen, Setzpunkt des Fußes, Hüftposition, Armarbeit (Locker, aber dynamisch durch die Schultern / keine rotation)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Verbesserung der Laufmotorik über viele Wiederholungen / ständige Korrektur und Hinweise auf schwerwiegende Fehler
- Vorbereitung für Tempoläufe über kurze Streckenmittel und keine zeitliche Vorgabe -> Körpergefühl steht im Vordergrund (Renntempo 800m kann darüber sehr gut ausgebildet werden)
- Im U14 und U16 Bereich leichtes Training der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max) (Pausen etwas aktiv gestalten)



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 10-15 Minihürden werden im Abstand von ca. 1,20-1,60 Metern aufgestellt, diese werden mit ca. 10m Anlauf durchlaufen (Progression im Jahresverlauf)

Bewegungsbeschreibung

- Aus zirka 8 Schritten Anlauf mit höchstmöglicher Geschwindigkeit durch/über die 10 Mini-Hürden sprinten

Variationen (optional)

- Schrittlänge innerhalb der Saison/des Laufes entwickeln (von 1,65 m, über 1,75 m, bis zu 1,85 m)
- einige Meter nach den Minihürden weiter sprinten lassen, um Technismuster zu festigen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- flüssiges Überlaufen der kleinen Hürden mit hoher Geschwindigkeit
- hoher Körperschwerpunkt (Unterfersen und Backside-Arms als Technismuster)
- schnelles Lösen des hinteren Beines und Einleiten der vorderen Schwungphase

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der Technik des freien Flachsprints
- Verständnis für einen ökonomischen Laufstil (Horizontalzug zur Hüfte)



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Minibänder und Medizinball (3-5kg)

Bewegungsbeschreibung

- Übungen sind im QR-Code verlinkt (Video + Beschreibung)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Übungsvariation ziel darauf ab, die Haupt-Problemzonen eines Läufers abzudecken
-

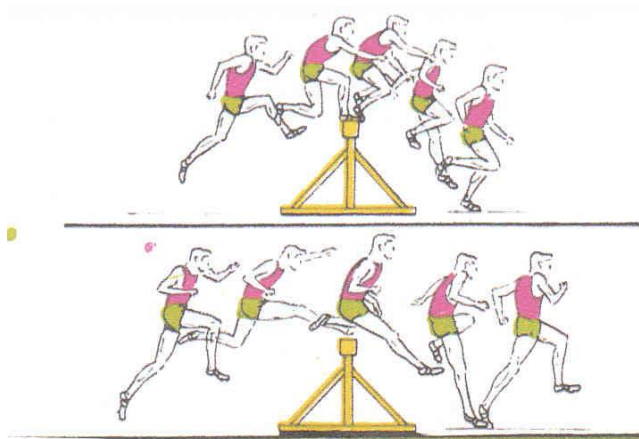
Die Hindernisse:

Die Hindernisse haben dieselbe Höhe wie beim 400-Meter-Hürdenlauf: Für Männer und männliche Jugend 91,4 Zentimeter (3 Fuß) und für Frauen und weibliche Jugend 76,2 Zentimeter (2,5 Fuß bzw. 2 Fuß und 6 Zoll). Im Gegensatz zum Hürdenlauf stehen die Hindernisse auf Stützen, die sich durch die Läufer nicht umkippen lassen. Als Breite sind mindestens 3,96 Meter (13 Fuß) vorgeschrieben, häufig werden breitere Hindernisse verwendet, um das gleichzeitige Überspringen durch mehrere Läufer zu erleichtern. Der Querbalken des Hindernisses hat einen Querschnitt von 12,7 mal 12,7 Zentimetern (5 x 5 Zoll). In der U16 beträgt die Balkenhöhe noch unabhängig vom Geschlecht 76,2 Zentimeter. In diesem Altersbereich steht die Heranführung, eine Gewöhnung an die Hindernisse sowie eine verletzungsfreie Überquerung im Vordergrund.

Der Wassergraben:

Dieser befindet sich hinter einem Hindernis im Innenraum der Laufbahn im Bereich der Kurve vor der Ziellinie. Es gibt nur wenige Stadien, wo sich der Hindernisgraben außerhalb der Rundbahn befindet. Das Hindernis am Wassergraben muss 3,66 Meter (12 Fuß) lang und fest im Boden verankert sein, damit eine horizontale Bewegung unmöglich ist. Die Läufer*innen laufen deshalb diese Kurve nicht auf der üblichen Laufbahn, sondern auf einer mit Pylonen markierten Abkürzung. Der Wassergraben einschließlich des Hindernisses hat eine Breite und eine Länge von jeweils 3,66 Metern (12 Fuß). Die Länge wird von der ersten Hinderniskante gemessen, die eigentliche Länge des Wassergrabens muss mindestens 2,50 Meter betragen. Am Beginn der Wasserfläche ist er 70 Zentimeter tief. Nach 30 Zentimetern läuft er flach bis zur Laufbahnhöhe aus.¹

Die Zielstellung:



Eine gute Hindernistechnik ist immer mit einer höheren Laufökonomie und einer geringeren Ermüdung verbunden. Sie basiert auf der Qualität der motorischen Ausbildung im Nachwuchstraining. Eine gute, beidbeinige Hindernistechnik gewährleistet eine erfolgreiche Realisierung der Hindernisdistanz und minimiert gleichzeitig das Verletzungsrisiko. Optimal wäre es, wenn die Hindernisse den Laufrhythmus kaum stören würden.

Hindernisläufer überlaufen in der Regel die Hindernisse (den Wassergraben ausgenommen), wie ein 400-Meter-Hürdenläufer, also berührunglos. Eine kraftsparende Hindernisüberquerung realisiert man aber nur ab einem Tempo, bei dem nicht mehr vorher beschleunigt werden muss (gleichmäßiges Renntempo). Häufig sieht man bei Rennverläufen, dass Läufer/innen im Vorfeld einer Hindernisüberquerung anfangen zu „trippeln“. Damit sind immer ein Geschwindigkeitsverlust sowie eine Laufrhythmusstörung verbunden. Die Hindernisüberquerung mit Aufsetzen des Fußes auf den Balken (siehe Grafik) wird als *Skim-Technik* bezeichnet. Sie gibt nicht nur den Anfängern eine

¹ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hindernislauf> (Stand 5.2.2021 / 10.40Uhr)

Sicherheit, sondern wird auch von stark ermüdeten Läufern eingesetzt. Klarer Nachteil ist der Geschwindigkeitsverlust.²

Lothar Pöhlitz verweist in vielen Artikeln darauf, dass es dabei wichtig sei, die Hindernis- und die Grabenüberquerungen (auch Imitationen) bis zur Leistungszielgeschwindigkeit und nicht nur mit Hürden, sondern auch mit Hindernissen wettkampfnah zu üben.

Beim Wassergraben ist es umgekehrt: In der Regel springen die Läufer/innen mit einem Fuß auf den Balken vor dem Graben drauf („drauf-tippen“) und stoßen sich anschließend kräftig nach vorne flach ab (der Körperschwerpunkt wird dabei abgesenkt). Für ein flüssiges Auflaufen muss der Hindernisläufer sein Tempo auf den letzten zehn Schritten steigern („ziehendes Laufen“) und ca. 1,50 bis 1,80 Meter vor dem Hindernis abspringen. Bei einem optimalen Absprung wird der Lauf nicht gebremst. Für einen sicheren Absprung ist eine besondere Technik nötig, bei der die vorderen Spikesdornen um die Kante des Balkens fassen (Schuhspitze ragt leicht über den Balken hinaus).

Ein günstiger „Ansprungpunkt“ liegt ca. 30 Zentimeter vor dem Grabenende. Der Läufer muss dafür eine Sprungweite von ca. 3,20 Metern erreichen. Um beim Aufsprung einen größeren Bremsstoß zu vermeiden, muss das vordere Bein fast gestreckt sein. Im günstigsten Fall wird mit dem nächsten Schritt wieder normales Lauftempo erreicht.

Umsetzung der Zielstellung:

Allgemein betrachtet ist es bereits für den Hindernisnachwuchs (U16) sinnvoll, sich möglichst früh mit der Hürdentechnik, dem Rhythmus ohne zu trippeln zu beschäftigen und auch schon mal 2-3 Runden mit 3-5 niedrigen Hürden auf der Bahn bzw. in der Halle zu laufen. Des Weiteren sollten regelmäßig Crossläufe, Hindernisparcours sowie Hürdensprints absolviert werden, um frühzeitig eine Sensibilisierung für die Hindernisse zu erlangen. Dadurch werden gleichzeitig mögliche Ängste reduziert und die Risikobereitschaft des Sportlers erhöht. Die speziellen Anforderungen im Hindernislauf an die Kraftausdauer und die hohe Beanspruchung des Bewegungsapparats beim Überqueren des Wassergrabens erfordern eine gute athletische und motorische Grundausbildung.

² Vgl. Jugend-Leichtathletik – LAUF, Philippka Sportverlag, Münster 2014, S. 144 ff.

Funktions- und Schwunggymnastik

Nr. 01



Lauf / Hindernislauf / Gehen

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Matten
 - Barren
-

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Hürde, Stange
 - Gymnastikmatte
-

Bewegungsbeschreibung

Für Hindernisläufer hat im U16-Bereich die Ausbildung der Beweglichkeit /Flexibilität (Spreizfähigkeit / Lockerheit) Voraussetzungscharakter. Im Ganzjahresverlauf ist zielgerichtet und konsequent an den Kraftvoraussetzungen und der Beweglichkeit zu arbeiten. Dabei ist immer auf eine beidseitige Ausbildung zu achten. Jedem spezifischen Techniktraining für den Hindernislauf sollte ebenso wie dem Hürdenttraining ein entsprechendes Gymnastikprogramm (Grafik: Trainingspraxis Laufen Lothar Pöhlitz / Jörg Valentin) vorausgehen.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Beweglichkeit, Flexibilität, Mobilisierung,
- Beidseitigkeit schulen
- Statische Übungen vermeiden
- Verletzungsprophylaxe, Funktionsgymnastik
- Kräftigungscharakter, Schwungathletik

Bild

Siehe Hürdensprint

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- 6-8 Hürden
- Zusatzgeräte, z.B. Medizinbälle, Stangen

Bewegungsbeschreibung

Wenn die Hürdentechnik gut beherrscht wird, ist auch die notwendige Sicherheit beim Sportler vorhanden, damit ein flaches Überqueren bei starren Hindernissen nicht von Angst begleitet wird. Hürden-ABC ist fester Bestandteil im Trainingsalltag eines Hindernisläufers (siehe Tabelle der T-Inhalte im Jahresverlauf). Nach gründlichem Aufwärmen (ELP / Schwunggymnastik) bis hin zur allgemeinen Lauf ABC kann mit dem Hürden ABC begonnen werden. Dabei werden nochmal schwungorientierte, einfache Bewegungsaufgaben an den Anfang gestellt und über Zwischenstufen, wie sie nachfolgend beschrieben werden, der Zieltechnik (Balkenüberquerung) angenähert. Jede Aufgabenstellung wird ein- bis zweimal über 6 bis 8 Hürden bzw. über andere Hindernisse durchgeführt, bevor zur nächsten Übung gewechselt wird.

Isolierte Aufgabenstellungen für Schwung- und Nachziehbein im Lauf, Nachziehbeinübung im Gehen, im „Tänzeln“, mit und ohne aktive Armarbeit, Nachziehbeinübung im Gehen seitlich neben der Hürde, Rhythmusschulung im Zwischenraum, Kombinationen mit Geräten (Medizinball), unterschiedlichen Höhen, Kraft- und Technikwechsel etc.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technikbeherrschung / Rhythmusfähigkeit
- Beweglichkeit, Flexibilität, Mobilisierung,
- Beidseitigkeit schulen
- Nachziehbeinarbeit fokussieren
- Kräftigungscharakter, Schwungathletik
- Orientierungs-, Umstellungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit

Bild

Siehe Hürdensprint

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Hürden
- Balken

Bewegungsbeschreibung

Viele Hindernisläufer scheuen sich zunächst, die starren Hindernisse im Hürdensprint zu überlaufen. Daher sollte am Anfang die Hindernisüberquerung mit kurzem Aufsetzen bzw. –tippen des Fußes auf den Balken trainiert werden.

Es folgen Überläufe mit vollständiger Hürden- und später mit Balkenüberquerung. Dabei sollten im Renntempo 2 bis 3 Hindernisse/Hürden bei einer Streckenlänge von ca. 100 Meter überlaufen werden. Variable Abstände! Die Hürden bzw. Hindernisse werden so mit variablen Abständen aufgestellt, dass der Läufer immer neu die Schrittlängen und den Rhythmus finden muss. Da die Abstände zwischen den Hürden mit 78 Metern größer sind als beim 400-Meter-Hürdensprint (35 Meter), lässt sich kein fester Schrittrhythmus einhalten. Videoanalyse bzw. Trainerrückmeldung ist wichtig zur Unterstützung der Bewegungsvorstellung und richtigen Umsetzung.

Auch gemeinsame Überläufe (Trainingsgruppe / im Pulk laufen) ist sinnvoll. Da nicht in Bahnen gelaufen wird, muss der Läufer die Position der anderen Wettkampfteilnehmer berücksichtigen. Insbesondere muss der Hindernisläufer das Überwinden der Hindernisse und des Wassergrabens beidseitig beherrschen, um sich auf Rhythmusänderungen im Wettkampf einstellen zu können.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technikbeherrschung
- Antizipation
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Variabilität trainieren

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- (Mini) Hürden
- Minibalken, natürliche Hindernisse, z.B. Baumstämme

Bewegungsbeschreibung

Die Kraftübungen sind so auszuwählen, dass sie gleichfalls Voraussetzungscharakter für die nachfolgende Trainingsphase haben und schwerpunktmäßig die Muskelgruppen entwickeln, die für die Wettkampfleistung gebraucht werden, ohne besondere muskuläre Schwachstellen (Rumpf-, Becken-, Hüftmuskulatur, Adduktoren) zu vernachlässigen.

Mögliche T-Inhalte: Hügeltraining, profilierte Dauerläufe, Dreiecksläufe im Stadion, Crossläufe mit Hindernissen, Athletik, Kraftkreis mit eigenem Körpergewicht

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- spezielle Kraftfähigkeiten unter den Bedingungen des Rhythmuswechsels
- Rumpfkraft / Körperspannung
- Variabilität trainieren

Grabenüberquerung (Trockenübungen)**Nr. 05**

Bild

Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Balken
- Weitsprunggrube
- Rasen
- Kästen
- Matten

Bewegungsbeschreibung

Die Wassergrabentechnik sollte wegen der hohen Belastung für den Bewegungs- und Stützapparat beim Landen im U16 Bereich selten am Wassergraben trainiert werden. Ein explizites Grabentraining macht am Saisonanfang Sinn, damit der Athlet eine gewisse Sicherheit vor den ersten Hinderniswettkämpfen erfährt. Im weiteren Saisonverlauf dienen die Wettkämpfe gleichzeitig auch als Grabentraining. Dies ist ausreichend, wenn im Winter durch entsprechende Vorübungen ein gutes Vorbereitungstraining absolviert wird. So kann der Bewegungsablauf bereits im Hallentraining mit Hilfe von Kästen und dahinterliegenden Matten erlernt werden.

Praxisbeispiele: Grabentraining mit Kasten und Turnmatte, Grabentraining mit Balken/Hindernis und Rasenläufen, Grabentraining mit Hindernis vor der Sandgrube.

Diese „Trockenübungen“ dienen der Vorbereitung für das Grabentraining (stabile Wassergrabentechnik). Anfänger sollten während einer Trainingseinheit nicht mehr als vier Überquerungen pro Bein absolvieren, um eine Überlastung zu vermeiden.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technikbeherrschung
- Antizipation
- Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Variabilität trainieren
- „Angst nehmen“

Wassergrabentraining

Nr. 06



Aufbau / Sicherheitsaspekte

- Wassergraben
- Absprunghilfe

Bewegungsbeschreibung

Die Wassergrabenüberquerung sollte gewissenhaft im letzten Schritt der Hindernisschulung bzw. -vorbereitung erfolgen. Dabei hat sich die folgende methodische Reihe als sehr effektiv erwiesen: „Trockenübungen“ sollten in dieser Technikeinheit ergänzend noch einmal vorangestellt werden.

1. Wassergrabenüberquerung ohne Balken (wie über eine Pütze oder kleinen Bach springen).
2. Wassergrabenüberquerung mit Absprunghilfe (nicht so hoch wie ein Balken).
3. Wassergrabenüberquerung mit Balken aus dem kurzen Anlauf (20-30m). Hierbei sollte der Fokus drauf gerichtet sein, dass einerseits der Mittelfuß auf der vorderen Kante des Balkes aufsetzt (Umgreifen des Fußes ermöglichen) und andererseits der Abdruckfuß (Abdruckbein) sollte idealerweise auf dem Trockenen aufsetzen, um ein zügiges Weglaufen vom Graben zu ermöglichen.

Auch hier gilt, durch die anspruchsvollen Aufgaben eine geringe Wiederholungszahl wählen (siehe Trockenübungen).

Häufige Fehler am Wassergraben:

NIE Grabentraining ohne Wasser durchführen!

- zu schnelles oder zu zaghaftes Anlaufen Richtung Graben – wichtig immer Renntempo wählen
- zu kurzer Sprung (ins tiefe Wasser) am Wassergraben durch zu langsames Aufspringen und einen technisch mangelhaften Absprung (Aufspringen statt Auflaufen auf den Balken ist ein Anzeichen für zu nahes Heranlaufen)
- der Läufer springt zu hoch über den Wassergraben und geht beim Abfangen in die Knie
- Aufsprung im Wassergraben mit beiden Beinen durch schlecht vorbereitete Landung
- mangelhaftes räumliches Anpassungsvermögen führt zu Störungen im Laufrhythmus vor und nach dem Wassergraben

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Technikbeherrschung
- Antizipation
- Orientierungs-, Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit
- Risikobereitschaft
- Variabilität trainieren
- „Angst nehmen“ – auf Sturzrisiko hinweisen

Marschieren mit langen Armen

Nr. 01



Bewegungsbeschreibung

- Zügiges Marschieren, Arme pendeln ausgestreckt neben dem Körper
- Darauf achten, dass nicht gelaufen wird -> Verbildlichung der Übung: „Den Bus erreichen, aber es darf nicht gerannt werden“
- Anfänglich kurze Strecken bis 50m, um das Lernen der Bewegung gut kontrollieren zu können

Variationen (optional)

- Verlängerung der Übungsstrecke
- Mit dem Tempo „spielen“, z.B. als Steigerung

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Aufrechter Oberkörper
- Arme pendeln ausgestreckt neben dem Körper
- Fußaufsatz mit leicht hochgezogener Fußspitze, anschließendes Abrollen über den ganzen Fuß bis hin zum aktiven Abdruck über den Vorfuß
- Fußaufsatz erfolgt voreinander, als Hilfsmittel kann eine Linie verwendet werden
↳ fördert das Lernen einer vorwärts gerichteten Hüftrotation

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erzeugen einer stark gehähnlichen Bewegung, um ein Bewegungsverständnis zu erzeugen
- Vorübung für das „richtige“ Gehen

Schreit-Wipp-Gang

Nr. 02



Bewegungsbeschreibung

- Die Übung stellt das Gehen in betont langsamer Ausführung dar
- Fußaufsatz erfolgt über die Ferse, anschließend wird über den Fuß abgerollt
- Der „Wipp-Impuls“ wird durch ein betont starkes Herausdrücken aus dem hinteren Fuß erzeugt -> Tendenz eines nach vorne (nicht nach oben) gerichteten Impulses
- Das Knie des vorne aufsetzende Bein wird bewusst und deutlich gestreckt
- Die Vorwärtsbewegung wird schreitend umgesetzt, sodass jeder einzelne Schritt der Übung deutlich langsamer abläuft und die übende Person sich auf jedes Element konzentrieren kann

Variationen (optional)

- Übungsgeschwindigkeit kann verringert werden, wenn einzelne technische Elemente noch nicht sicher beherrscht werden
- Übungsgeschwindigkeit kann erhöht werden, wenn die Übung vollumfänglich und sicher beherrscht wird -> Übung eines fließenden Übergangs aus dem Schreit-Wipp-Gang in das sportliche Gehen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Fußaufsatz über die Ferse mit deutlich hochgezogener Fußspitze
- Eine deutlich erkennbare Kniestreckung ist sehr wichtig, da sie eine der zwei Hauptmerkmale des sportlichen Gehens darstellt, nach denen die korrekt ausgeführte Technik im Wettkampf durch die Richter beurteilt wird.
- Aktives nach vorne Drücken über den hinteren Fuß
- Ggf. Pausen einlegen, da die Muskulatur der Übenden stärker als gewöhnlich beansprucht wird (insbesondere die Waden- und Schienbeinmuskulatur)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Bewusstmachen der korrekten Bewegung der Kniestreckung
- Festigen des Bewegungsablaufs sowie des Bewegungsverständnisses von dem Moment des vorderen Fußaufsatzes bis hin zum Abdruck über den hinteren Fuß



Bewegungsbeschreibung

- Regelkonformes sportliches Gehen

Variationen (optional)

- Änderung der Geh-Geschwindigkeit, z.B. durch eine Steigerung (sollte erst erfolgen, wenn die Technik bei geringer Geschwindigkeit sicher beherrscht wird)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Fußaufsatz über die Ferse, hochgezogene Fußspitze
- Kniestreckung ab dem Moment des ersten Bodenkontaktes des vorderen Beines bis zur vertikalen Stellung des Beins unter dem Körperschwerpunkt
- Abdruck über den hinteren Fuß
- Arme sind ca. 90° im Ellenbogen angewinkelt und unterstützen die Bewegung als Schwungelement

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Festigen der Gehtechnik
- Festigen des Verständnisses bei den Übungen, dass das Gehen eine gleichmäßige und harmonische periodische Bewegung ist