



Laufschule

1. Vordere Stützphase
 - a. Fußgelenk klappen im Stehen
 - b. Fußgelenk klappen im gehen
 - c. Fußgelenk klappen im joggen
 - d. Fußgelenk klappen im Wechsel
 - e. Fußgelenk klappen Variabel (Armvariationen)
 - f. Fußgelenk klappen variabel (Variation der Kontakte re/li)
2. Vordere Zugphase (Schwunghub)
 - a. Kniehub einbeinig (Knieführung; Ferse nicht zum Gesäß; Fußgelenk; Spannung auf der Stützbeinseite)
 - b. Kniehub Wechsel
 - c. Kniehub Wechsel mit Variationen (Anzahl; Armposition)
3. Vordere Schwungphase (Schwungzug)
 - a. Kniehub mit Auspendeln
 - b. Aktiver Duchzug
4. Hintere Schwungphase
 - a. Anfersen (OK Vorlage; Hüftstreckung)
 - b. Anfersen Variationen (Anzahl;...)
5. Hintere Stützphase
 - a. Fußgelenkarbeit auf Druck im Gehen
 - b. Fußgelenkarbeit auf Druck im Joggen
 - c. Fußgelenkarbeit auf Druck mit Hüftschub im Gehen
 - d. Fußgelenkarbeit auf Druck mit Hüftschub im Joggen

Erweiterungen

1. Laufleiter / Reifen:
 - a. Frequenzübungen: GREIFENDER FUßAUFSATZ siehe Laufschule
2. Balkenbahnen
 - a. Zu- und Abnehmender Abstand
3. Durchlaufen höherer Hindernisse (10cm bis max. Kniehöhe):
 - a. Greifender Fußaufsatz
 - b. Variabler Abstand
 - c. Seitliches Überlaufen
4. Sämtliche Übungen auf unterschiedlichen Bodenbelägen
5. Sämtliche Übungen in Staffelform



Sprungschule

1. Hockstrecksprünge: am Ort; Unterschiedliche Winkel; Kastentreppe; vorwärts; hintereinand
2. Hocksprünge über Hürden: abgesetzt; hintereinand
3. Kleine Spünge
4. Kleine Sprünge alle Richtungen
5. Prellsprünge
6. Schrittwechselfsprünge
7. Hopsersprünge aktiv/passiv
8. Hopsersprünge weite/höhe
9. Hopsersprünge reaktiv
10. Sprunglauf reaktiv
11. Sprunglauf weite/höhe
12. Sprunglauf mit Anlauf (Weite messen)
13. Einbeinsprünge
14. Wechselfsprünge