








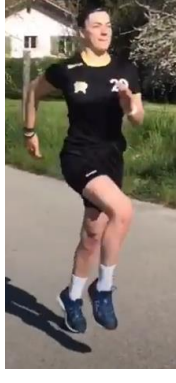








# ATHLETIK-Guide



Laufschule → [Video](#)

<b>Übung 1</b>	<b>Übung 2</b>	<b>Übung 3</b>	<b>Übung 4</b>	<b>Übung 5</b>
				
Zehenspitzen, Arme gestreckt	Zehenspitzen Armeinsatz	Fersenlauf, Arme gestreckt	Fersenlauf Armeinsatz	Schlingeln Beide Richtungen
<b>Übung 6</b>	<b>Übung 7</b>	<b>Übung 8</b>	<b>Übung 9</b>	<b>Übung 10</b>
				
Träberlen, Fussrücken	Anfersen	Knie halbhoch	Knie ganz hoch	Knie 1-seitig hoch beide Seiten/Beine
<b>Übung 11</b>	<b>Übung 12</b>	<b>Übung 13</b>	<b>Übung 14</b>	<b>Übung 15</b>
				
Marsch mit Hüftexplosivität	Hüpfer-Hopser	Knie hochziehen mit Zwischenhopser	Skiping gleichzeit. Bodednkontakt	Seitliches Skiping beide Seiten/Beine
<b>Übung 16</b>				
				
Koordinationsübung 2-3 Durchgänge				

