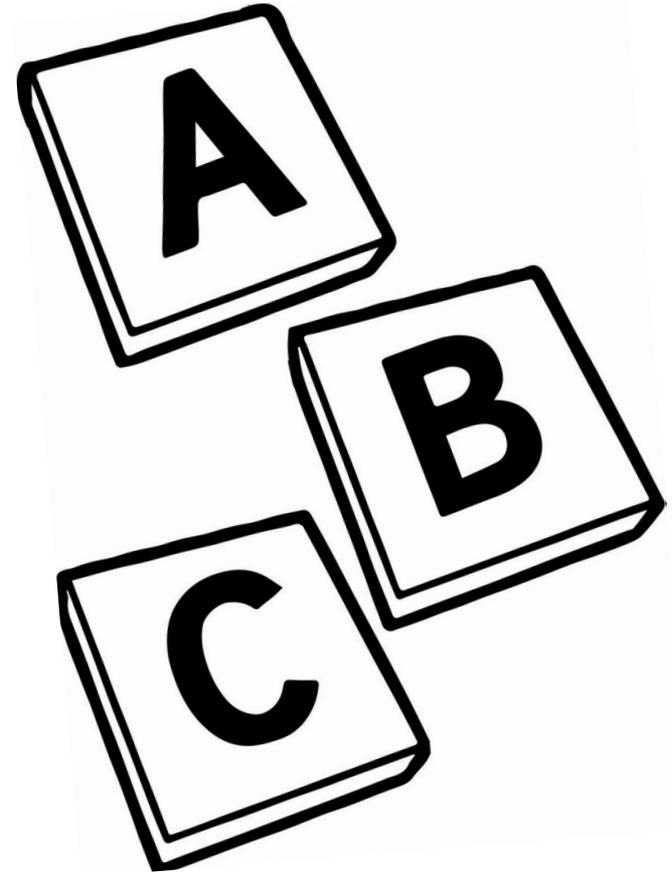


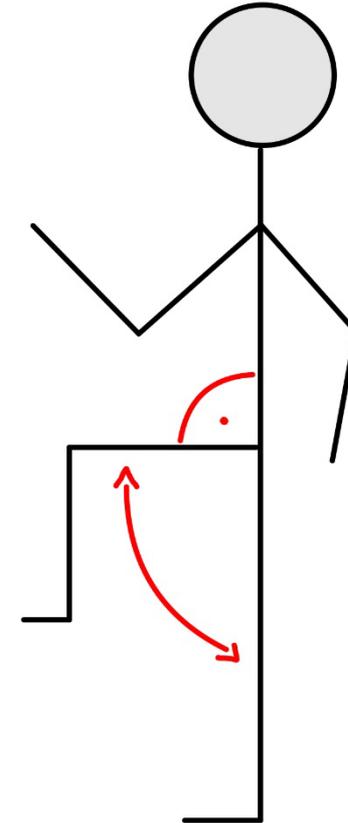
## Lauf-ABC

- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hopslerlauf
- Seitgalopp
- Seitliches Vor- und Hinterkreuzen
- Im Laufen Arme kreisen



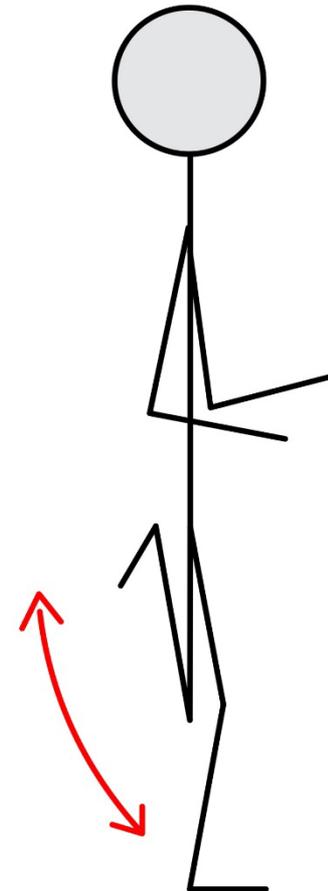
## Kniehelauf:

- Oberschenkel vor dem Körper hoch ziehen
- So hoch, dass ein  $90^\circ$  Winkel erreicht wird
- Arme neben dem Körper mitschwingen
- Achte auf einen aufrechten Oberkörper
- Auf der Stelle oder im Laufen möglich



## Anfersen:

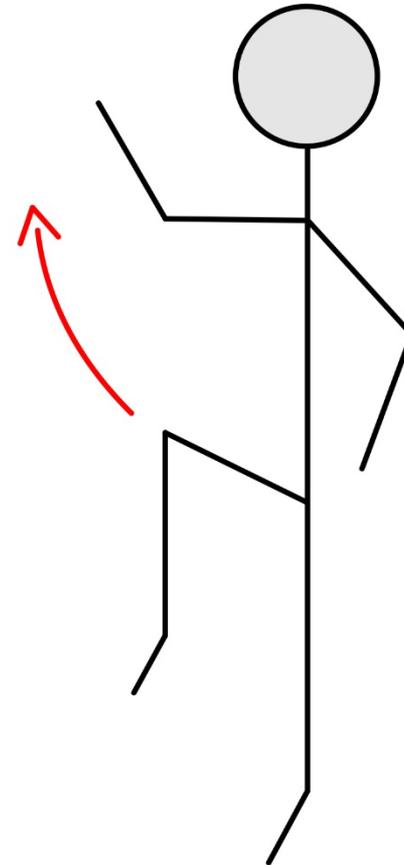
- Füße hinten hoch nehmen
- So hoch, dass die Ferse den Po berührt
- Hände können an den Po gelegt werden (als Schutz) oder locker neben dem Körper mitschwingen
- Auf der Stelle oder im Laufen möglich





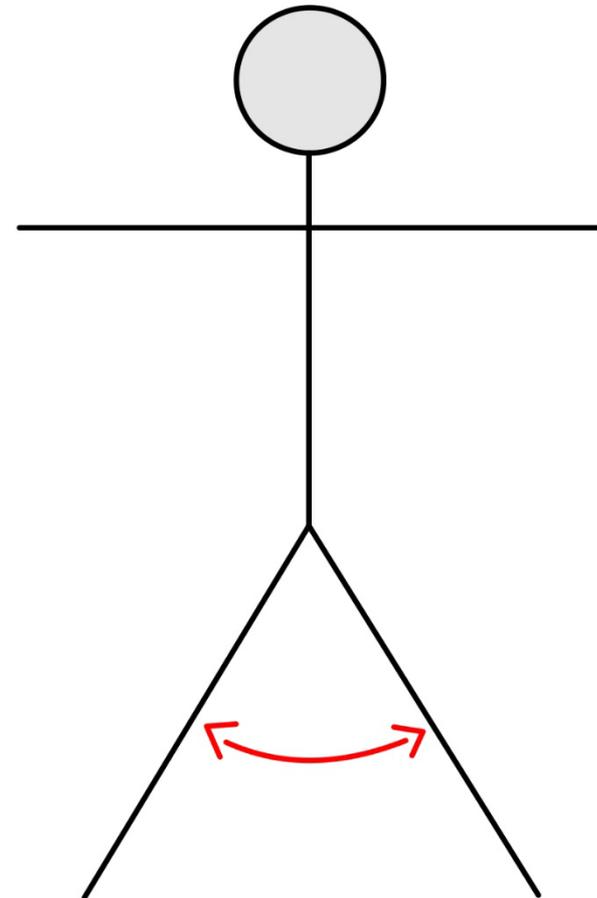
## Hopserlauf:

- Mit dem rechten Bein abspringen, das linke Bein nach oben ziehen
- Auf dem linken Bein landen und dann von links abspringen → abwechselnd wiederholen
- Diagonale Armhaltung → um Schwung mitzunehmen
- *Ziel: möglichst hoch springen*



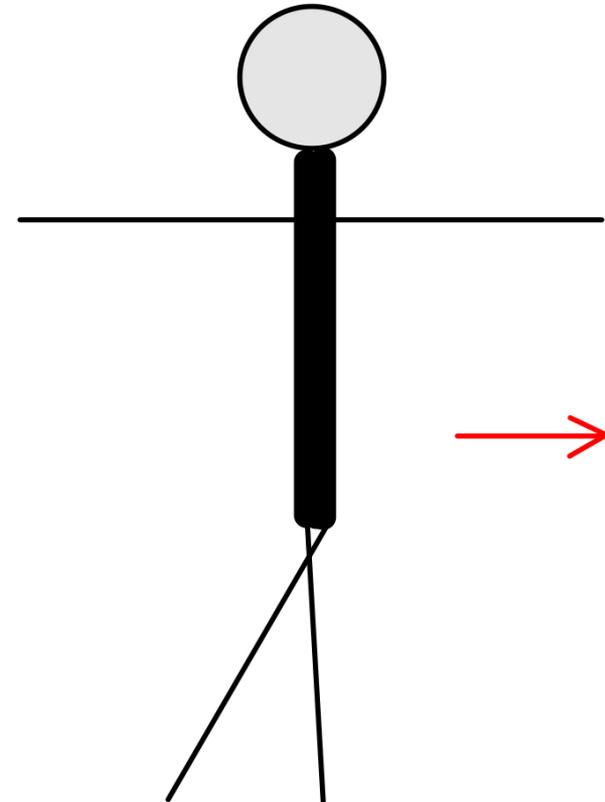
## Seitgalopp:

- Seitlich laufen
- Großen seitlichen Schritt in die ausgewählte Richtung
- Anschließend den andern Fuß mit einem kleinen Sprung rannehmen
- Ablauf wiederholen
- Arme schwingen vor dem Körper



## Seitliches Vor-& Hinterkreuzen:

- Seitlich laufen, Beine immer vor- und hinterkreuzen
  - immer abwechselnd
- Oberkörper dabei möglichst gerade halten
  - nicht mit drehen
- Arme werden dabei seitlich des Körpers ausgestreckt



## Armekreisen:

- Während des Laufens die Hände an die Schultern nehmen und vorwärts kreisen
- Nach gewisser Zeit die Richtung wechseln
- Schwierigere Version → Arme nach oben ausstrecken und in unterschiedliche Richtungen fallen lassen und Kreisen

