

## Lauftechnik blind und nur durch mündliche Inputs

Keine einführenden Worte, nichts von Lauftechnik usw. erwähnen. Hört gut zu und führt die Bewegung erst aus, wenn der Satz zu Ende gesprochen ist. Wenn ich pfeiffe (oder klatschen) müssen alle sofort stehen bleiben. Das ist eine Sicherheitsmassnahme, damit es keine Zusammenstösse gibt.

Rückwärts hüpfen beidbeinig	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach hinten in hüpfender Form.</li> <li>- Hüpfte beidbeinig Rückwärts</li> </ul>
Evtl. zwei Gruppen bilden für nächste Übung	Die eine Gruppe schaut jeweils zu, bei der nächsten Übung kommt die andere Gruppe zum Zug.
Seitwärts hüpfen mit Nachstellschritt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, dreht euch um neunzig Grad nach rechts, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist zur Seite in hüpfender Form.</li> <li>- Mache einen seitwärts Schritt nach rechts.</li> <li>- Ziehe das linke Bein nach und stelle den linken Fuss neben den rechten.</li> <li>- Nun die ganze Bewegung in hüpfender Form.</li> <li>- → bei der zweiten Gruppe Input geben: Und nun das Ganze mit gestreckten Beinen.</li> </ul>
Fussgelenksarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach vorne.</li> <li>- Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Hebe deine rechte Ferse an bis nur noch die Zehenspitzen den Boden berühren.</li> <li>- Stehe mit dem rechten Fuss wieder ganz auf den Boden.</li> <li>- Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Hebe deine linken Ferse an bis nur noch die Zehenspitzen den Boden berühren.</li> <li>- Stehe mit dem linken Fuss wieder ganz auf den Boden.</li> <li>- Mach einige Wiederholungen.</li> <li>- Jetzt das ganze etwas schneller.</li> <li>- Komme in eine Vorwärtsbewegung, in dem du die Zehenspitzen ein bisschen vom Boden abhebst und einige Zentimeter weiter vorne wieder absetzt.</li> </ul>
Anfersen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach vorne.</li> <li>- Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Führe deinen rechten Fuss zum Gesäss und wieder zurück zum Boden.</li> <li>- Dasselbe auf der anderen Seite.</li> <li>- Und nun etwas schneller.</li> <li>- Gib etwas Vorlage und schau, dass du eine Flugphase hast.</li> </ul>

Knieheben	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach vorne.</li> <li>- Hebe dein rechtes Knie, bis dein Oberschenkel einen rechten Winkel bildet mit deinem Oberkörper.</li> <li>- Suche das Gleichgewicht.</li> <li>- Senke das Bein wieder.</li> <li>- Hebe dein linkes Knie, bis dein Oberschenkel einen rechten Winkel bildet mit deinem Oberkörper.</li> <li>- Suche das Gleichgewicht.</li> <li>- Senke das Bein wieder.</li> <li>- Wiederhole das einige Male.</li> <li>- Jetzt mache die Bewegungen kontinuierlich etwas schneller.</li> <li>- Gib ein bisschen Vorlage.</li> <li>- Noch etwas schneller.</li> </ul>
Hopserhüpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach vorne in hüpfender Form.</li> <li>- Einbeiniges Abspringen und Landung auf demselben Bein.</li> <li>- Bein wechseln und wiederholen.</li> </ul>
Prellhüpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steht auf eine Linie, Blick nach Vorne, Augen schliessen.</li> <li>- Die Zielbewegung ist nach vorne in hüpfender Form.</li> <li>- Beidbeiniges Hüpfen nach vorne.</li> <li>- Abwechselnd ein Knie während dem Hüpfen anheben, Landung ist immer auf beiden Beinen.</li> </ul>

Habt ihr bemerkt, dass ihr automatisch Armarbeit eingesetzt habt, obwohl ich nichts dazu gesagt habe?