

## Laufschule

Laufschule nur auf Vorfuß / Immer auf Vorfuß — auch Fersen- und Mittelfußläufer

## Anfersen

Anfersen bei jedem Schritt

Anfersen nur links

Anfersen nur rechts

Anfersen jeden dritten Schritt

Ein Bein Anfersen ein Bein Springen — immer

Ein Bein Anfersen ein Bein Springen- abwechselnd

Anfersen ganz langsam, dann immer schneller werdend

Anfersen ganz langsam, dann immer schneller werdend bis in den Lauf

## Skippings

Skippings ohne Armeinsatz

Skippings mit Armeinsatz

Skippings ganz langsam

Skippings mittelschnell

Skippings mit etwas mehr Kniehub

## Kniehebelauf

Kniehebelauf auf der Stelle

Kniehebelauf mit minimalem Raumgewinn

Normaler Kniehebelauf

Kniehebelauf langsam auf der Stelle bis mittelschnell bis in den Lauf

## Rückwärts laufen

Rückwärts laufen langsam, mittelschnell, schnell

## Seitwärts laufen

Seitwärts laufen langsam, mittelschnell, schnell

## Sprünge

Sprünge in Ringe

dreimal pro Ring

zweimal pro Ring

einmal pro Ring

dann auch seitwärts

dann auch zweibeinig

Dann abwechselnd

## Sprünge über Hindernisse

abwechselnd

nur mit links

nur mit rechts

mit Zwischenschritten

Ohne Zwischenschritte

unterschiedlicher Abstand

unterschiedliche Höhe

nur zweibeinig

zweibeinig — einbeinig alternierend

## Seilspringen

in allen denkbaren Variationen