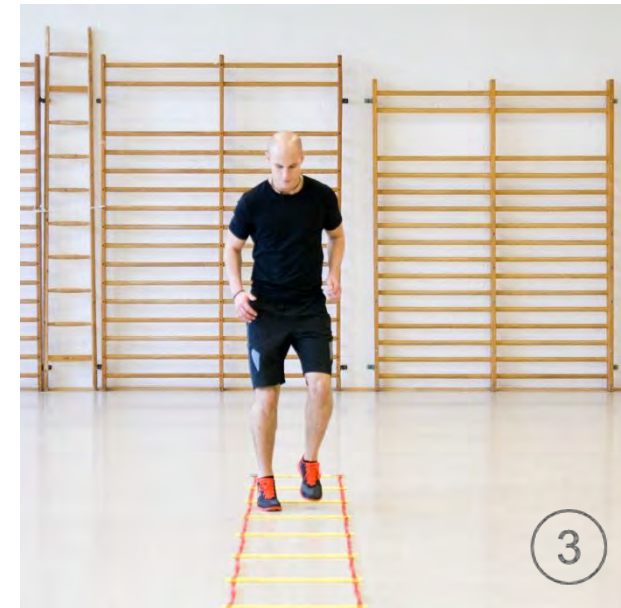
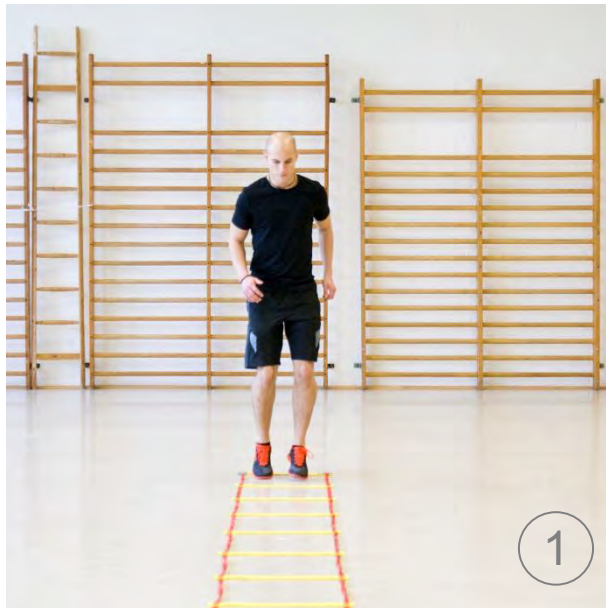


Name: Koordinationsleiter – 3er Step
Kategorie: Koordination
Übungs-ID: KO-03



Übungsbeschreibung:

Beim 3er Step wird die Koordinationsleiter mit je drei Bodenkontakten pro Feld durchlaufen. Diese Variante gilt als sehr anspruchsvoll, da der Schritt ins nächste Feld – durch die ungerade Anzahl an Bodenkontakten pro Feld – immer abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß erfolgt. Auch hierbei gilt Bewegungsqualität vor Bewegungsgeschwindigkeit. Erst wenn die Übung sicher beherrscht wird, sollte das Tempo gesteigert werden. Der Blick ist idealerweise nach vorne gerichtet. Der Bodenkontakt findet nach Möglichkeit nur auf dem Vorderfuß statt. Tipp: Möglichst "leise" laufen.