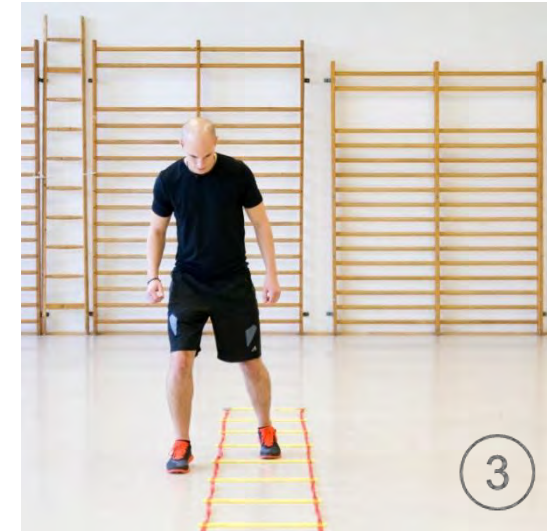
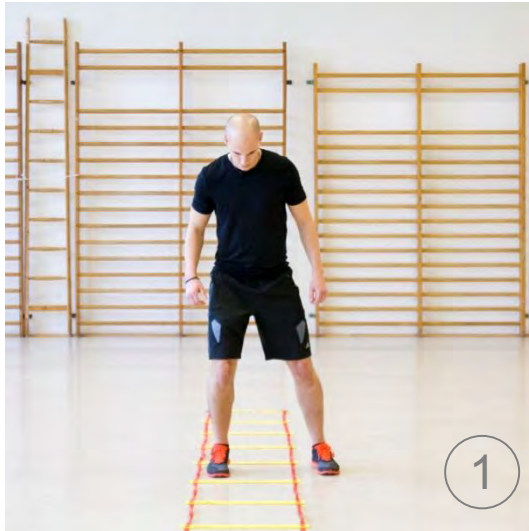


**Name:** Koordinationsleiter – In In Out Out  
**Kategorie:** Koordination  
**Übungs-ID:** KO-04



### Übungsbeschreibung:

Beim ‚In In Out Out‘ wird der linke Fuß (1) gefolgt vom rechten Fuß in das erste Feld der Leiter gesetzt (2). Danach erfolgt ein Schritt mit dem linken Fuß links neben das Feld (3) und im Anschluß mit dem rechten Fuß rechts neben das Feld (4). Diese Schrittfolge wiederholt sich für alle folgenden Felder der Koordinationsleiter. Dabei 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.