

Laufen Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC" leichte Übungen leichte Übungen **VIDEO Tapping** mittlere Übungen mittlere Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"			
VIDEO	Gehen mit Abrollen und betontem Abdruck normal		
VIDEO	Gehen mit Abrollen und betontem Abdruck_slomo		
VIDEO	Federnder Ballenlauf		
VIDEO	<u>Fußgelenksarbeit</u>		
VIDEO	Druck-Stephüpfen_normal_		
VIDEO	Druck-Stephüpfen_slomo_		
VIDEO	Gehen mit Kniehub normal		
VIDEO	Gehen mit Kniehub_slomo_		
VIDEO	Zug-Stephüpfen_normal_		

VIDEO	Zug-Stephüpfen_slomo_
VIDEO	seitwärts laufen_normal_
VIDEO	seitwärts laufen slomo
VIDEO	rückwärts laufen_normal_
VIDEO	rückwärts laufen_slomo
VIDEO	Ballenzugübung
VIDEO	<u>Fußübersteiger</u>
VIDEO	Wadenübersteiger normal
VIDEO	Wadenübersteiger slomo
VIDEO	Knieübersteiger_normal

VIDEO Knieübersteiger slomo

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

VIDEO Prellhopser

VIDEO Schnelle Fußgelenksarbeit

VIDEO Skipping normal

VIDEO Skipping slomo

VIDEO Fußgelenksarbeit im Lauf

VIDEO Zug-Stepphüpfer

VIDEO Sprunglauf normal

VIDEO <u>Sprunglauf slomo</u>

Übungsgruppe	"Reaktion-Start-Beschleunigung"

leichte Übungen

leichte Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO Start aus Fußgelenksarbeit normal

VIDEO Start aus Fußgelenksarbeit slomo

VIDEO Start aus Hopserlauf

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO Fallstart

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO Widerstandstart

VIDEO <u>Drei-Punkt-Start</u>

VIDEO Start aus Startblock

VIDEO <u>Staffelablauf</u>

Übungsgruppe "Bewegungs- und Laufschnelligkeit"

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Bewegungs- und Laufschnelligkeit"

VIDEO Speedleiter

VIDEO Speedleiter 2Kontakt

VIDEO Speedleiter seitwärts

VIDEO Speedleiter 2Kontakt mit Drehung