

Lauf-ABC

Material:

Hallenlinien nutzen

Organisation/Ablauf:

Es werden verschiedene Laufvariationen vorgegeben, die in Bahnen zu absolvieren sind. Zunächst wird auf dem Hinweg eine Lauform aus dem Lauf-ABC gewählt (z. B. Sidesteps – Bild 1). Auf dem Rückweg wird locker gelaufen.

Variationen:



| Hinweg | Rückweg |
|--------------------------|-----------------|
| Sidesteps | Vorwärts laufen |
| Füße bewusst abrollen | Vorwärts laufen |
| Auf den Fußballen laufen | Vorwärts laufen |
| Kniehebelauf im Wechsel | Vorwärts laufen |
| Kniehebelauf rechts | Vorwärts laufen |
| Kniehebelauf links | Vorwärts laufen |
| Anfersen im Wechsel | Vorwärts laufen |
| Anfersen rechts | Vorwärts laufen |
| Anfersen links | Vorwärts laufen |
| Schrittsprünge | Vorwärts laufen |
| Hopserlauf | Vorwärts laufen |