

## Koordinative Laufübungen

M 1

## Übung 1

## Anfersen

Ihr übt



Lauft langsam und zieht dabei die Fersen abwechselnd unter den Körper.

Probiert es ein mal, ...

... eure Arme beim Anfersen gerade nach oben zu strecken.

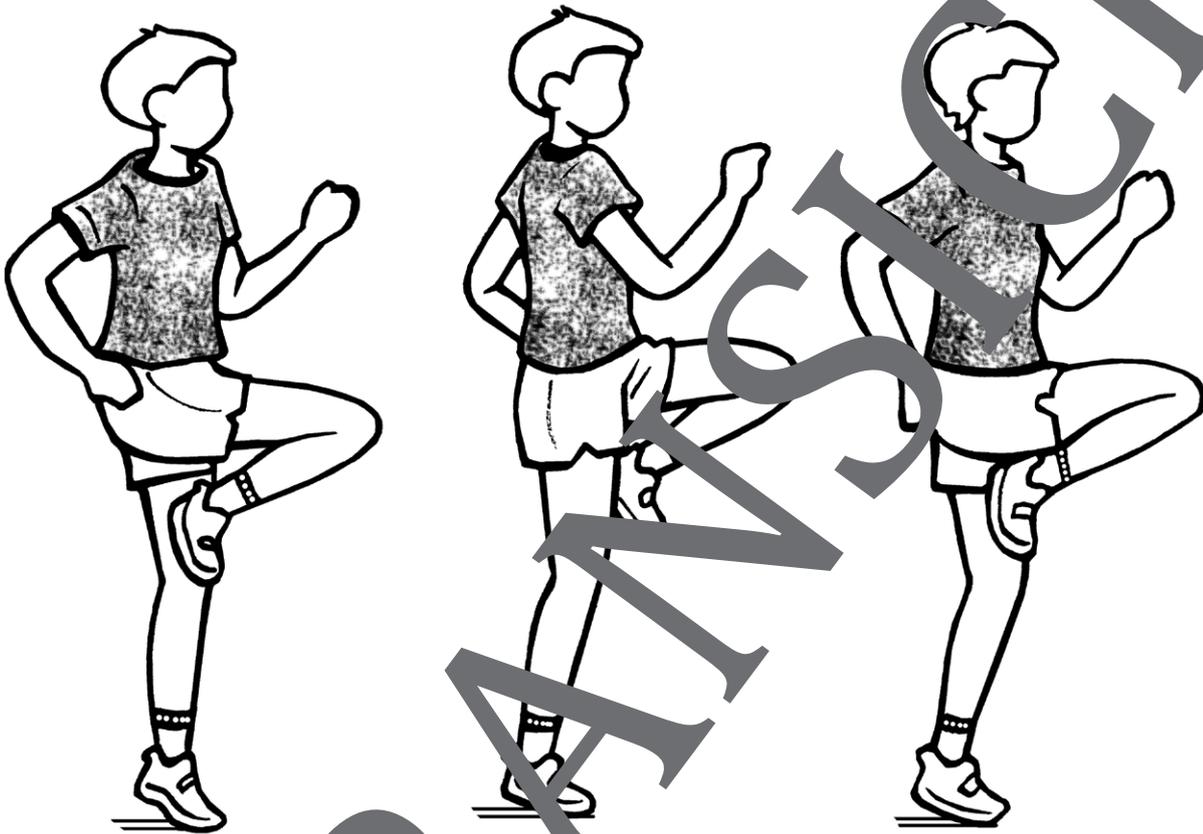
... eure Arme beim Anfersen zu kreisen.

... rückwärts anzufersen.

... immer nur ein Bein anzufersen.

**M 1**      **Koordinative Laufübungen****Übung 2****Kniehebelauf**

Ihr übt



Lauft langsam und zielt dabei die Knie abwechselnd nach oben vor den Körper.



Probier doch mal, ...

... eure Arme beim Laufen gerade nach oben zu strecken.

... eure Arme beim Laufen zu kreisen.

... den Kniehebelauf rückwärts auszuführen.

... immer nur ein Bein zu heben.



**M 4****Verschiedene Startpositionen**

1. Lege dich auf den Bauch. Strecke deine Arme lang nach vorn.



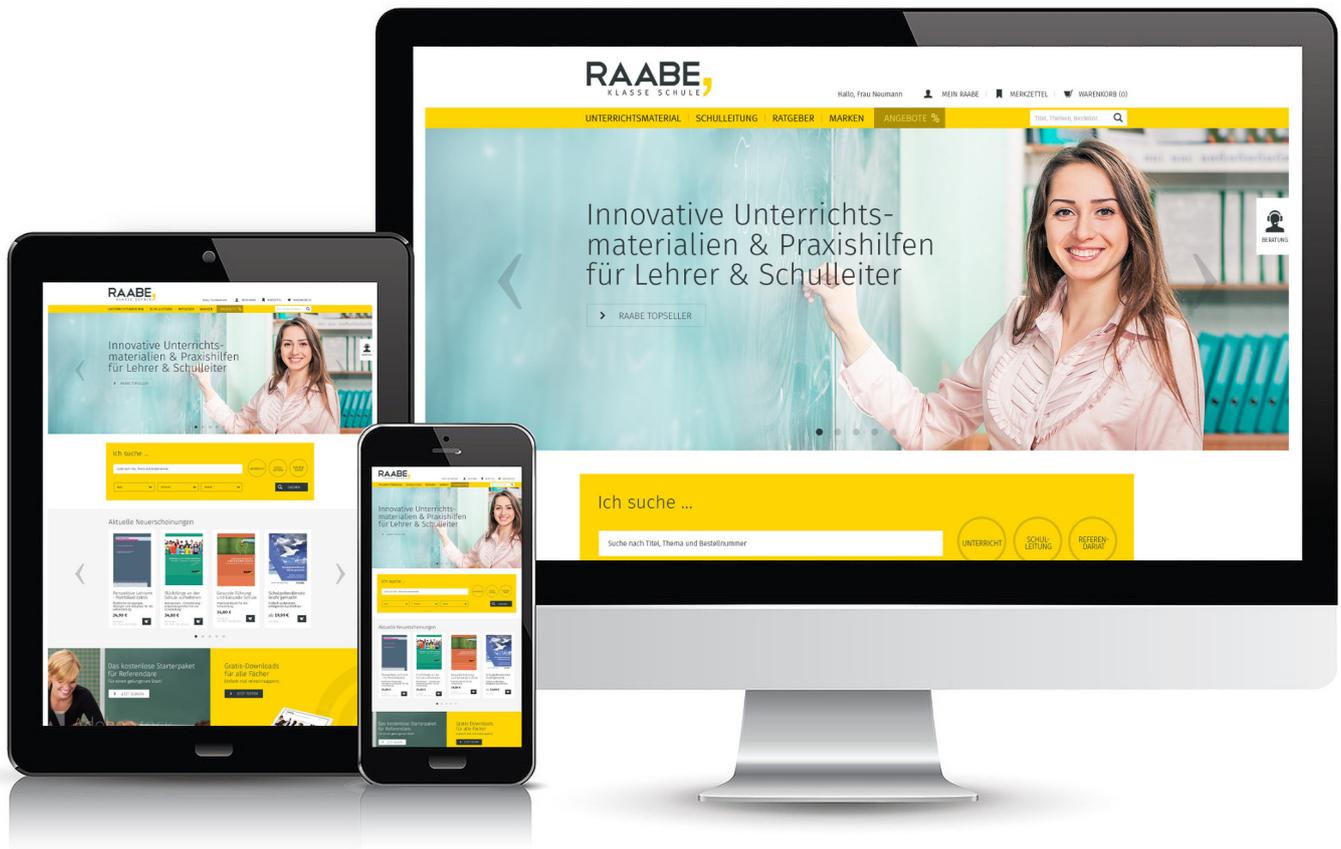
2. Stelle dich rückwärts an eine Linie. Dreh dich um und laufe los.



3. Setze dich in einen Sehnerversitz. Strecke deine Arme seitlich aus.



## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**