

Input LAUF-ABC Trainer C – MLS

Stabilität Basis: -> Hoch laufen / Hohe Hüfte /

- Storchengang passiv
- Storchengang auf Zehenspitzen
- Storchengang mit 2x Hüpfen
- Hopselauf -> Gesamtkörperstreckung

Fuss-Abdruck/Landung:

- Tip-Tap links rechts / links-links-rechts-rechts
- Von Tip-Tap bis Skipping
- Prellsprünge leicht/härter
- Prellsprünge einseitig

- Scheibenwischer Kenian Style

Zugphase:

- Zugläufe
- Trotтинett
- Trab

Schwungphase:

- Anfersen
- Skipping Hände hoch/ nach vorne / seitlich abwechselnd

Stabi Advanced + Diskus:

- Kniehebelauf Töggeli
- Kniehebelauf mit Diskus seitlich / vorne / 5xlinks-5xrechts

Allgemein:

Armarbeit:

- Fokus auf Armimpuls

By Gabriel Lombriser/Thomas Hürzeler