Laufschule

Seitwärts, vorwärts, rückwärts und Kreuzschritte entlang der Hallenlinien.

10 Min. | alle Stufen | #Aufwärmen | #Beinarbeit

ONLINE ANSEHEN

Beschreibung

Ablauf: zwischen zwei Linien am Hallenboden, etwa 3 m auseinander. Seitgalopp hin und zurück, dann Kreuzschritte, Kniehebelauf, Anfersen. Jede Form zweimal.

Ziel: Kreislauf in Schwung bringen, Beinarbeit vorbereiten.