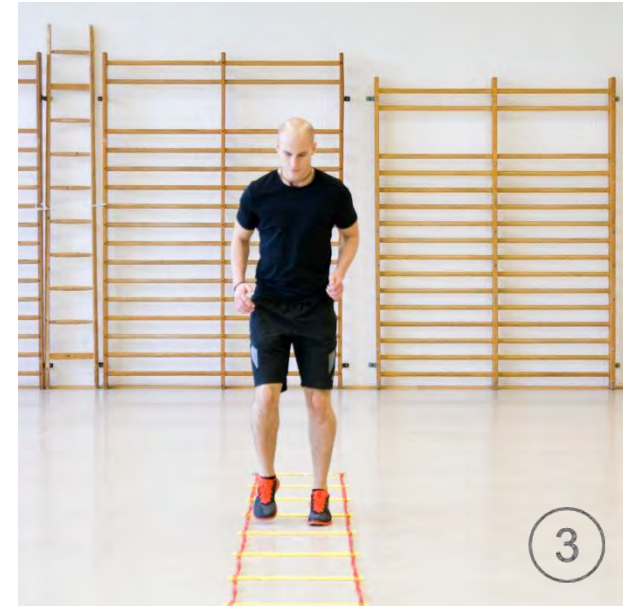
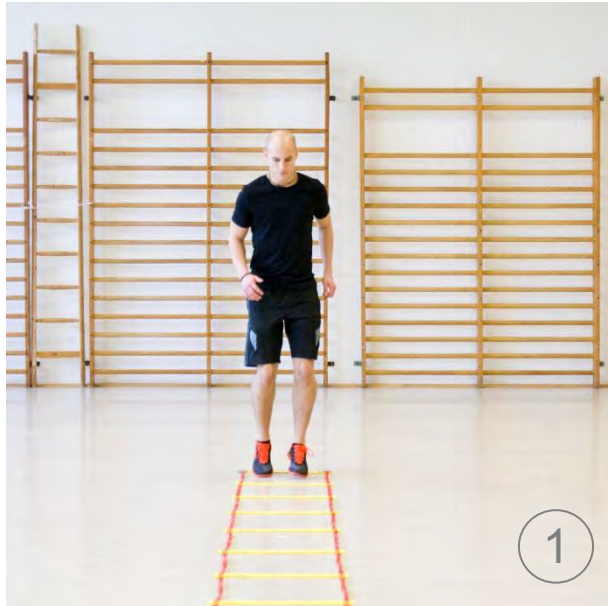


Name: Koordinationsleiter – 2er Step
Kategorie: Koordination
Übungs-ID: KO-02



Übungsbeschreibung:

Beim 2er Step wird die Koordinationsleiter mit je zwei Bodenkontakten pro Feld durchlaufen. Dabei gilt Bewegungsqualität vor Bewegungsgeschwindigkeit. Erst wenn die Übung sicher beherrscht wird, sollte das Tempo gesteigert werden. Der Blick ist idealerweise nach vorne gerichtet. Der Bodenkontakt findet nach Möglichkeit nur auf dem Vorderfuß statt. Tipp: Möglichst "leise" laufen.