

INTENSIVIERUNG DES GANGMUSTERS

VOR- UND RÜCKWÄRTSSTEIGEN

Eine Abwandlung oder Intensivierung des Cross Crawl (siehe Unterlagen Cross Crawls) kannst du erreichen indem du zurück oder nach vorne steigst.

| Schritt nach hinten



AUSFÜHRUNG

Du startest im Stand. **Mit einem Bein steigst du zurück und versuchst mit dem gegengleichen Ellbogen, Unterarm oder Hand zum vorderen Knie zu kommen.**

Aus dieser Position stehst du auf indem du mit dem vorderen Bein den Boden unter dir weg schiebst. Dann steigst du mit dem anderen Bein zurück.

| Schritt nach vorne

AUSFÜHRUNG

Du startest im Stand. **Mit einem Bein steigst du zurück und versuchst mit dem gegengleichen Ellbogen, Unterarm oder Hand zum vorderen Knie zu kommen.**

Aus dieser Position stehst du auf indem du mit dem vorderen Bein den Boden unter dir weg schiebst. Dann steigst du mit dem anderen Bein zurück.



INTENSIVIERUNG DES GANGMUSTERS

VOR- UND RÜCKWÄRTSSTEIGEN

| Schritt nach hinten



AUSFÜHRUNG

Du beginnst wieder im Stand. Aus der Position steigst du mit einem **Bein zur Seite. Halte dieses Knie gestreckt und setze dich mit dem Gesäß nach hinten unten.**

Wiederum mit dem gegengleichen Ellbogen, Unterarm oder der Hand zum gebeugten Knie bewegen.

Du drückst dich über das gebeugte Bein wieder hoch in den Stand. Danach wiederum die andere Seite.

ANWENDUNGSINTERVALLE

Am besten du organisierst dir einen Intervall Timer am Handy. Da musst du nicht immer auf die Uhr schauen und kannst dich auf die Bewegungen konzentrieren.

Programm 1:

30 Sekunden Schritt nach hinten / 30 Sekunden Cross Crawls -> 5 Minuten

Programm 2:

30 Sekunden Schritt nach vorne / 30 Sekunden Cross Crawls -> 5 Minuten

Programm 3:

30 Sekunden Schritt zur Seite / 30 Sekunden Cross Crawls -> 5 Minuten

Programm 4:

60 Sekunden abwechselnd Schritt nach vorne und Schritt nach hinten / 60 Sekunden Cross Crawls -> 8 Minuten

Dies sind nur Vorschläge, um die oben angeführten Bewegungen zu kombinieren. Du kannst sie alle nach deiner Wahl kombinieren. Ebenfalls kannst du die Intervalle länger gestalten. Wichtig dabei ist die „schöne“ Form jeder einzelnen Bewegung bei zu behalten!