

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Grundübungen zum Entwickeln der Gehtechnik (Geh-ABC)

- frequente Fußgelenkarbeit flach/hoch
- Anfersen kurzer/langer Schritt, wechselseitig, 2er/3er Rhythmus
- Hopselauf flach
- Wechselsprünge
- Streckgang
- Schreitwippgang
- „Affengang“: beide Knie durchgestreckt, Beugen zum vorderen Bein und (beide) Hände ziehen unter die Fußsohle/abwechselnd eine Hand (links/rechts) zum gegenseitigen Fuß
- Kreuzschrittgehen seitwärts (links/rechts)/vorwärts
- frequenzbetonte Schritte - mittlere, submaximale, maximale Schrittfrequenz
- betont lange Schritte - mittlere, submaximale Schrittlänge
- Zehengang, Fersengang, schneller Wechsel von Zehen- und Fersengang
- Gehen auf dem Außenrist/Innenrist

Übungen für die Becken- und Beinbewegung:

Gehen auf einer Linie ...

- betont aktives Abrollen der Füße von der Ferse bis zum großen Zeh bei aktiver Hüftstreckung und kurzes Halten nach oben (Anheben der Zehen)
- Arme verschränkt auf dem Rücken/vor der Brust
- Arme gestreckt in Seithalte
- ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm in Seithalte („Verkehrspolizist“)
- einarmiges Kreisen vorwärts/rückwärts
- Mühlenkreisen vorwärts/rückwärts/in Konterbewegung/mit „Treff“ an der Hüfte (dabei wird in der Abwärtsbewegung die Hüfte an den Arm geführt)
- Slalomgehen
- „Schlangengehen“: übertrieben kurvenartiges Gehen mit kleinen, aber weiten Kurven
- Betonung des lockeren und geradlinigen Nachvornführens der Beine in der Schwungphase (Unterschenkelvorschwung)

Übungen für die Schulter-/Armbewegung:

Gehen auf einer Linie ...

- Armbewegung akzentuiert über die Schultermuskulatur (große Bewegungsamplitude/nur nach hinten) mit gestreckten Armen
- Arme gestreckt eng am Rumpf und werden bei jedem Schritt über die Schultermuskulatur abwechselnd betont nach unten gezogen

Gesamtbewegung:

- frequente Fußgelenkarbeit mit (sehr) kurzen Schritten
- Kurzschrittgehen mit aktivem Hüfteinsatz (Kniestreckung), Variation der Armposition
- Langschrittgehen mit aktivem Hüfteinsatz (Kniestreckung) und aktivem Fußabrollen, Variation der Armposition
- Steigerungsgehen aus dem Kurzschritt bis zu normaler Schrittlänge
- Kurzschrittgehen mit hoher Frequenz zum Langschrittgehen mit hoher Frequenz
- Gehen mit geringer Schrittfrequenz, die progressiv zunimmt
- Gehen mit wechselnder Geschwindigkeit akzentuiert über Schrittlänge oder -frequenz (z. B. auf akustisches Signal)
- Gehen in der Kurve
- Gehen auf der geneigten Ebene (bergan/bergab)
- Gehen mit akzentuiertem Halten im Hinterstütz
- Gehen in erhöhter Geschwindigkeit mit betonter Armarbeit auf kurzen Strecken
- Zeitlupengehen
- Beschleunigung des Gehtempo bis zur technisch beherrschbaren Geschwindigkeit auf kurzen Strecken

GEHER-TEAM
Deutschland e.V.