

Grundlagentraining Gehen 11 – 14 Jahre

Der Technikcheck:

- **Kopf:** entspannt, aufrecht, Blick nach vorn, ca.30 bis 40 m zum Boden
- **Schultergürtel:** hängende Schultern, möglichst locker
- **Rumpf, Hüfte:** leichte Oberkörpervorlage, gestreckt, kein Hohlkreuz und keine Beugung nach vorn
- **Becken:** vorwärts gerichtete Beckendrehung auf der Seite des Stützbeines zum schnelleren lockeren Vorbringen des hinteren Beines (eine Seitwärtsbewegung der Hüfte „Hüftwackeln“ ist unökonomisch)
- **Arme:** Ca. 90° im Ellenbogengelenk, keine Verschränkung, nicht ganz parallel, Arme schwingen bis etwa vor die Körpermitte, Armführung aktiv nach hinten/ passiv nach vorn
- **Füße:** geradliniger Fußaufsatz, Anstellen des Fußes, aktives Abrollen
- **Vorderstütz** (Kniestreckung) und **Hinterstütz** („lange halten“) -> **Doppelstütz**
- **Abdruck:** Horizontal gerichteter Kraftstoß am Ende der hinteren Stützphase

