

## Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

### Technikfehler und Maßnahmen zur Korrektur

| Fehler   | Ursachen   | Korrekturmaßnahmen   |
|--|--|--|
| Verlassen des Bodenkontakts                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschwindigkeit zu hoch</li> <li>- Schrittfrequenz zu gering</li> <li>- Halten des Stützbeins im Hinterstütz zu kurz</li> <li>- Oberkörperrücklage</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschwindigkeit reduzieren</li> <li>- Schrittfrequenz erhöhen</li> <li>- an Geschwindigkeit und Schrittstruktur angepasstes Strecken in den Antriebsgelenken im Hinterstütz</li> <li>- Oberkörpervorlage (1°)</li> </ul>                                |
| starkes Körperabheben (große Vertikalbewegung)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- unzureichende Koordination der Teilkörperbewegung, betrifft v.a. die Streckung in den Antriebsgelenken im Hinterstütz (zu zeitig und/oder nach oben statt nach vorn)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- An Geschwindigkeit und Schrittstruktur angepasstes Strecken in den Antriebsgelenken im Hinterstütz</li> <li>- Dehnfähigkeit der Muskulatur der Oberschenkelrückseite herstellen</li> <li>- kompensierende Teilkörperbewegungen vervollkommen</li> </ul> |
| keine Kniestreckung bei Fußaufsatz                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein oder nur flüchtiger Fußaufsatz auf der Ferse</li> <li>- Kein Anstellen des Fußes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fersenaufsatz mit angestelltem Fuß und angehobenen Zehen, Halten der angehobenen Zehen im Vorderstütz</li> </ul>  |
| keine Kniestreckung in Vertikalposition                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beanspruchungsgrad zu hoch</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastung reduzieren</li> </ul>   |
| zeitiges Einbeugen des Knies im Hinterstütz              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fehlende Gelenkigkeit im Hüftgelenk</li> <li>- Unzureichende konditionelle Leistungsvoraussetzungen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß und Oberschenkelrückseite kräftigen, bei Sicherung ihrer Dehnfähigkeit</li> </ul>   |
| Überkreuzen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zu starke Beckendrehung um die Längsachse</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- geringere Beckendrehung bei visueller Kontrolle (Gehen auf einer Linie)</li> <li>- parallele Armführung</li> </ul>  |
| Breitspurgehen oder Gehen mit nach außen gedrehten Füßen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- anthropometrische<sup>1</sup> Ursachen</li> <li>- keine / zu geringe Beckendrehung um die Längsachse</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- anthropometrische Ursachen klären</li> <li>- aktive Beckendrehung um die Längsachse bei visueller Kontrolle (Gehen auf einer Linie)</li> <li>- parallele Armführung</li> </ul>  |
| kurzer Schritt   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte passiv</li> <li>- Einbeugen des Knies im Hinterstütz zu zeitig</li> <li>- Unzureichende konditionelle Leistungsvoraussetzungen</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiver Hüfteinsatz</li> <li>- Kniestreckung nach Passieren der Vertikalposition halten</li> <li>- Muskulatur von Gesäß- und Oberschenkel kräftigen bei Sicherung ihrer Dehnfähigkeit</li> </ul>  |
| Oberkörperrücklage                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mangelhafte</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsvorstellung</li> </ul>   |

<sup>1</sup> Anthropometrie: Teil der Anthropologie - ist die Lehre von den Maßen und Proportionen des menschlichen Körpers

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | Bewegungsvorstellung<br>- unzureichend trainierte Bauchmuskulatur                                      | korrigieren<br>- Gerade und schräge Bauchmuskulatur kräftigen<br>- Oberkörpervorlage (1°)   |
| Hüftknick               | - zu starke Oberkörpervorlage<br>- Becken nicht aufrecht<br>- Unzureichend trainierte Rückenmuskulatur | - Rückenmuskulatur kräftigen<br>- Becken aufrichten   |
| stimmender Fußaufsatz   | - Fußaufsatz zu weit vor dem Körper  | - Fuß nahe der senkrechten Projektion des Körperschwerpunkts in Abhängigkeit der Gehgeschwindigkeit und Schrittstruktur aufsetzen |
| hohe Schwungbeinführung | - Kniehub zu hoch<br>- Starke Oberkörperrücklage   | - flache Schwungbeinführung durch geringen Kniehub<br>- geringe Oberkörpervorlage (1°)  |
| hohe Schultern / Arme   | - Arm-/Schulterbewegung verkrampft   | - Lockere Arm-/Schulterhaltung eng am Körper, Bewegung über die Schultermuskulatur  |
| Querarmarbeit           | - mangelhafte Bewegungsvorstellung<br>- Beanspruchungsgrad zu hoch                                     | - Bewegungsvorstellung korrigieren<br>- visuelle Kontrolle<br>- Belastung korrigieren   |

GEHER-TEAM  
 Deutschland e.V.