Rückwärtslaufen

Ziel:

- Schulung des Gleichgewichts, starker Vorderfußkontakt, übermäßige Hüftstreckung

Durchführung:

- Erst mit kurzen, kleinen, langsamen Schritten. Je besser beübt, desto mehr können Frequenz und Schrittlänge verändert werden.
- Der Vorderfuß erhält den ersten Kontakt und rollt bis zur Ferse ab.
- Der Oberkörper hat eine leichte Verlagerung nach vorne.

Zu beobachten:

- Bei zu schneller und weiter Bewegung können Muskelprobleme entstehen

Variationen:

- Schrittlänge & -frequenz
- Geschwindigkeit

Bildserie 1: Rückwärtslaufen gelernt - großes Bewegungsausmaß im Hüftgelenk, raumfordernde Schritte, Körperspannung vom Fuß in dem gesamten Körper

Bilderserie 2: Rückwärtslaufen nicht gelernt - kleines Bewegungsausmaß mit kleineren Schritten, verminderte Körperspannung