

## Skippings und Kniehebelauf

### Skippings

#### Ziel:

- Fuß: Verbesserung des Vorfußlaufens/aktiver Fußaufsatz
- Knie Hüftgelenk: Hohes Bewegungsausmaß
- Körperstreckung

#### Durchführung:

- Bodenkontakt über den aktiven Vorderfuß
- Vermehrte Bewegung aus dem Kniegelenk
- leichte Oberkörpervorlage
- Arme arbeiten wechselseitig

#### Zu beobachten:

- Fuß: kein Abrollen über die Ferse
- Knie & Hüftgelenk: mangelnde Streckung
- Oberkörper: Oberkörperrücklage (Hyperlordose)
- Schultern: Nach vorne „fallend“ (Protraktion)
- Kopf: zu weit nach vorne oder hinten gebeugt

#### Variationen:

- Erhöhung der Schrittfrequenz
- vermehrte Armbewegung (Bewegungsausmaß) führt zu erhöhter Oberkörperspannung
- gestreckte Ellenbogen führen ebenfalls zu einer Oberkörperspannung

### Kniehebelauf

#### Unterschied zu den Skippings:

- höherer Kniehub – das Knie des Schwungbeins kommt in die Waagerechte

Bei der Durchführung gilt: Je höher die Intensität, desto höher der Schwierigkeitsgrad

#### Zu beobachten:

- siehe Skippings
- zu starkes Beugen des Unterschenkels des Schwungbeins



