

## Lauf-ABC: Hopperlauf

### Ziel:

Aktivierung der gesamten Körperspannung. Der Hopperlauf ist die erste leichte Variante des Sprunges. Dabei wird die Kraft in die Höhe umgesetzt

### Durchführung:

Der Oberschenkel wird schwingvoll nach vorne/oben gezogen, bis das Hüftgelenk in circa 90 Grad Flexion (Beugung) steht. Der entgegengesetzte Arm wird aktiv mitgenommen. Der in gesamter Spannung befindliche Körper wird durch den Druck des Fußes leicht in die Höhe katapultiert.

### Zu beobachten:

- Druckphase muss richtig gewählt sein
- Leichte Körperschwerpunkt Verlagerung nach vorne
- Stabil aktive Körperhaltung

### Variation: Rückwärts

