

Seitschritte

Ziel:

- Körperbewegung zur Seite mit aufrechter Haltung
- Kontaktfläche des Fußes ist der Vorderfuß

Durchführung:

- Bewegung des Körpers seitlich zur Bewegungsrichtung
- Bei Bewegung nach links geht das linke Bein in eine leichte Grätsche
- Das rechte Bein wird anschließend an das linke Bein herangeführt
- Die Arme bewegen sich bei der Grätsche der Beine gleichzeitig nach außen
- Beim Heranführen der Beine kommen die Arme vor den Körper zusammen
- Der Oberkörper und der Rumpf sind dabei aufgerichtet
- Aktive Hüft- und Kniestreckung

Zu beobachten:

- Aufsatz des Fußes
- Keinen Armschwung über 120 Grad Abduktion im Schultergelenk (nach Außen)
- Gerade aktive Körperhaltung

Variationen:

- In Höhe und Weite variieren
- Thera-/Dyserbänder für Arm und Bein

