

Wechselschritte (Überkreuzen)

Ziel: Oberkörperstabilität bei hoher Bewegungsamplitude im Becken / Hüftgelenk

Durchführung:

- Bewegung des Körpers seitlich zur Bewegungsrichtung.
- Bei Bewegung nach links geht das linke Bein in eine leichte Grätsche
- Das rechte Bein überkreuzt anschließend vorne das linke Bein.
- Das linke Bein grätscht wieder nach außen und wird anschließend vom rechten Bein wieder überkreuzt, diesmal hinten.
- Die Arme bewegen sich bei Bewegung der Beine nicht.
- Sie bleiben in ca. 90 Grad Abduktion in den Schultern stabil und schwingen(wedeln) auch nicht seitlich, da der Oberkörper und der Rumpf stabil und aufgerichtet sind.

Zu beobachten:

- Keine Rotation im Rumpf!

Variationen:

- Bei guter Koordination Geschwindigkeit erhöhen

Bildserie 1: Ausführung mit stabilen Oberkörper; keine Rotation im Rumpf; Arme bleiben gerade und bewegen sich nur minimal



