

Laufschule

Laufschule nur auf Vorfuß / Immer auf Vorfuß — auch Fersen- und Mittelfußläufer

Anfersen

Anfersen bei jedem Schritt

Anfersen nur links

Anfersen nur rechts

Anfersen jeden dritten Schritt

Ein Bein Anfersen ein Bein Springen — immer

Ein Bein Anfersen ein Bein Springen- abwechselnd

Anfersen ganz langsam, dann immer schneller werdend

Anfersen ganz langsam, dann immer schneller werdend bis in den Lauf

Skippings

Skippings ohne Armeinsatz

Skippings mit Armeinsatz

Skippings ganz langsam

Skippings mittelschnell

Skippings mit etwas mehr Kniehub

Kniehebelauf

Kniehebelauf auf der Stelle

Kniehebelauf mit minimalem Raumgewinn

Normaler Kniehebelauf

Kniehebelauf langsam auf der Stelle bis mittelschnell bis in den Lauf

Rückwärts laufen

Rückwärts laufen langsam, mittelschnell, schnell

Seitwärts laufen

Seitwärts laufen langsam, mittelschnell, schnell

Sprünge

Sprünge in Ringe

dreimal pro Ring

zweimal pro Ring

einmal pro Ring

dann auch seitwärts

dann auch zweibeinig

Dann abwechselnd

Sprünge über Hindernisse

abwechselnd

nur mit links

nur mit rechts

mit Zwischenschritten

Ohne Zwischenschritte

unterschiedlicher Abstand

unterschiedliche Höhe

nur zweibeinig

zweibeinig — einbeinig alternierend

Seilspringen

in allen denkbaren Variationen