

## Gang Training - 1

3x/Woche  
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 01 Apr 2020

1. EINBEINSTAND	2. RÜCKWÄRTS GEHEN	3. SIDESTEPS
<div data-bbox="284 840 386 1081" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="196 1115 449 1142">30 Sek, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul data-bbox="100 1173 347 1234" style="list-style-type: none"> <li>• auf einem Bein stehen</li> <li>• Oberkörper stabil halten</li> </ul>	<div data-bbox="828 850 889 1081" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="649 1115 938 1142">20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul data-bbox="573 1173 748 1201" style="list-style-type: none"> <li>• rückwärts gehen</li> </ul>	<div data-bbox="1250 850 1339 1081" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1151 1115 1440 1142">20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul data-bbox="1075 1173 1328 1270" style="list-style-type: none"> <li>• Schritt zur Seite</li> <li>• anderes Bein nachstellen</li> <li>• Blickrichtung nach vorne</li> </ul>

#### 4. STORCHENGANG



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- bei jedem Schritt Knie Richtung Bauch ziehen
- Oberkörper bleibt stabil

#### 5. ZEHENSPITZENGANG



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- auf Zehenballen gehen

#### 6. AM ORT GEHER



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Schrittstellung, vorderes Bein auf der Ferse
- mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne machen
- vorderer Fuß macht Abrollbewegung über Ferse und Ballen
- wieder Schritt nach hinten in die Ausgangsposition