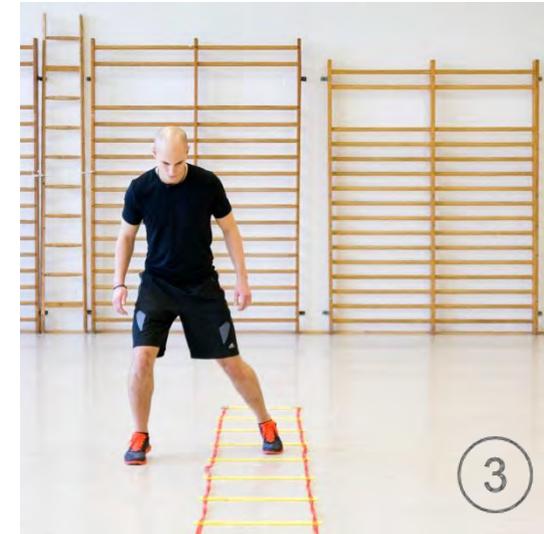


Name: Koordinationsleiter - Shuffle
Kategorie: Koordination
Übungs-ID: KO-05



Übungsbeschreibung:

Beim ‚Shuffle‘ wird links neben dem ersten Feld der Koordinationsleiter begonnen. Es erfolgt ein seitlicher Schritt, bei dem der rechte Fuß im ersten Feld der Koordinationsleiter abgesetzt wird (1). Der linke Fuß wird nachgezogen und im gleichen Feld abgesetzt (2). Mit einem weiteren Seitenschritt wird der rechte Fuß rechts neben das Feld gesetzt (3) bevor der linke Fuß nachgezogen, jedoch nicht abgesetzt wird (4), sondern die Gegenbewegung einleitet und im nächsten Feld absetzt. Diese Schrittfolge wiederholt sich nun seitenverkehrt. Dabei gilt Bewegungsqualität vor Bewegungsgeschwindigkeit. Erst wenn die Übung sicher beherrscht wird, sollte das Tempo gesteigert werden. Der Blick ist idealerweise nach vorne gerichtet. Der Bodenkontakt findet nach Möglichkeit nur auf dem Vorderfuß statt.