

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Kombi vorne und hinten (Unterfersen und Skipping)

In dieser Koordinationsübung werden zwei Übungen miteinander kombiniert.

Das eine Bein macht die Übung «Unterfersen ([Anfersen unten](#))» das andere Bein die Übung «[Skipping](#)».

Bemerkung: Mit dieser Übung wird sowohl ein grosser Bewegungsumfang als auch eine gute Koordination trainiert.

Zurück zur Übersicht Lauf-ABC

- [Running – Good Practice: Lauf-ABC](#)

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO