

## Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

### 40 Teil 4

#### Beweglichkeit

#### 41 Übung 5.1

Wichtige Punkte:

Versionen: Beidarmig, beidbeinig, einarmig, einbeinig usw.

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

#### 42 Übung 5.2

Wichtige Punkte:

Hürdensitzwechsel

Oberkörperrotation vermeiden

Aufrechte Oberkörperhaltung

#### 43 Übung 5.3

Wichtige Punkte:

Mit 'weichem' Widerstand (Teraband o.ä.) arbeiten

#### 44 Übung 5.4

Wichtige Punkte:

Ausfallschritt mit Oberkörper- und Knie-Aussenrotation

#### 45 Übungen 5.5 ff

Weitere Versionen: Schwunggymnastik > dynamische Formen der Beweglichkeit