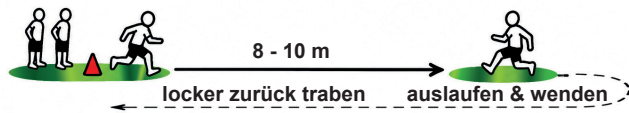
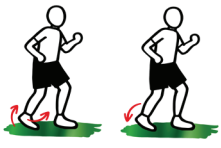


GOLDENEN 8 - Koordinations - Warm - Up



Setup:

- Startline Laufdistanz 8 - 10 Meter
- auslaufen und wenden
- locker auf Vorderfuss zurück traben
- nächster Durchgang
- in Gruppen, mehrere Runden

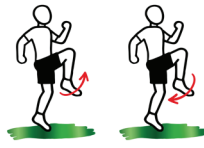


1. Fussrollen

Vorwärts laufen mit aktiver Fussbewegung. Über Ballen abrollen, Fuss beugen & strecken.

Coaching Points:

- Ballen zuerst aufsetzen
- Armschwung
- Kein Fersenkontakt
- Aufrechte Haltung

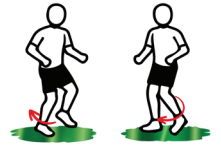


2. Wechselskipping

Laufen mit aktivem Kniehub im Dreier-Rhythmus. Arme unterstützen die Bewegung.

Coaching Points:

- Fussballendruck
- aus dem Fussgelenk
- kein Hüftknick
- Hoher Körperschwerpunkt

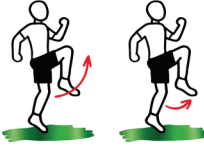


3. Kreuzschritt front und back

Vorwärts und rückwärts laufen mit überkreuzendem Schritt vor oder hinter dem Körper.

Coaching Points:

- Kleine, kontrollierte Schritte
- nur auf dem Vorderfuss
- Blick nach vorne
- Hüfte kontrolliert

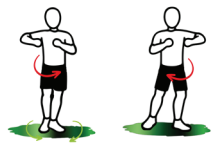


4. Prellhopper

Einbeinig vorwärts hüpfen mit kurzer Flugphase. Parallel landen und sofort weiterfedern.

Coaching Points:

- Körperspannung
- Hoher Schwerpunkt
- Aktiver Armschwund
- Weiche parallele Landung

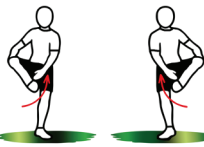


5. Torsion seitlich

Seitwärtslaufen mit Gegenrotation von Armen und Beinen.

Coaching Points:

- Seitlich bleiben
- kleine schnelle Vorfussschritte
- kontrollierte Schulter - Hüft - Torsion
- Rhythmisch bewegen

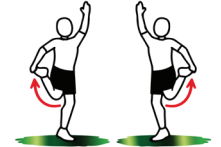


6. Flamingo

Einbeinig-Hop. Hüfte nach aussen rotieren, Hand berührt den Fuss.

Coaching Points:

- Hüftbewegung bewusst
- Standbein stabil
- Fuss geht über Kreuz zur Hand
- Aufrechter Körper

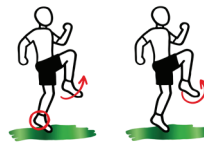


7. Fledermaus

Einbeinig-Hop mit Ferse nach oben. Hand berührt die Ferse in der Luft.

Coaching Points:

- Aufrechter Oberkörper, Schulterdrehung
- Hüfte nach vorne
- Timing zwischen Arm und Bein
- Stabil landen



8. Storch

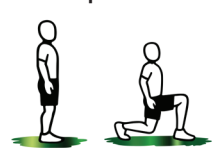
Vorwärtslauf mit hohem Kniehub und aktiver Fussstreckung.

Coaching Points:

- Hoher Kniehub
- Ballenlandung
- Locker aus dem Knie
- Haltung aufrecht

GOLDENEN 5 - Stabilisation & Kraft

16x pro Seite



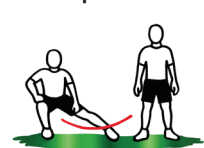
1. Dynamik Front/Back

Aus dem Stand einen grossen Schritt vor oder zurück. Knie beugen bis ca. 90°. Kontrolliert abbremsten & explosiv zurück in den Stand.

Coaching Points:

- Oberkörper aufrecht
- Knie bleibt hinter der Fusspitze
- Core aktiv, Becken stabil
- Saubere Kontrolle bei Richtungswechsel

16x pro Seite



2. Dynamik Lateral

Seitlicher Ausfallschritt. Hüfte nach hinten führen, Standbein bleibt gestreckt. Dynamisch zurück in die Mitte.

Coaching Points:

- Fussspitzen nach vorne
- Knie stabil über Fuss
- Becken kontrolliert
- Seitliche Spannung halten

45 Sek. pro Seite



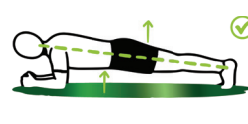
3. Gleichgewicht - Tänzer

Einbeinstand. Oberkörper leicht nach vorne neigen, freies Bein nach hinten führen.

Coaching Points:

- Standbein aktiv strecken
- Fussgewölbe stabil
- Core fest
- Kopf neutral
- Arme bewegen oder Augen schliessen

45 Sek.



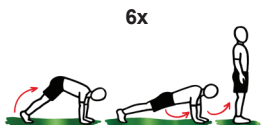
4. Rumpfstabilisation

Unterarmstütz, Körper bildet eine gerade Linie. Hüfte anheben und halten.

Coaching Points:

- Hüfte nicht absinken lassen
- Schulter stabil über Ellbogen
- Core maximal aktiv
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

6x



5. Rumpfstabilisation - Raupe (dynamische Core-Stabilität)

Aus dem Stand Hände zum Boden, in die Plank-Position laufen. Spannung halten. Zurück in den Stand.

Coaching Points:

- Beine möglichst gestreckt
- Core stabil in Plank
- Schulterblätter aktiv
- Bewegung kontrolliert

functionmed
Zentrum für funktionelle Medizin

