

Gehen/Laufen

Vorschlag: beim mehr oder weniger schnellen Hochsteigen eine Übung machen und sich beim lockeren Runtergehen erholen

- Eine Stufe auf einmal nehmen („normal“ hochsteigen)
 - Die Knie mit der gleich- oder andersseitigen Hand berühren
 - Die Knie hochziehen (und einen Moment auf dem Standbein balancieren)
 - Nach jedem Schritt die Hüfte nach unten drücken bzw. fortlaufend in der Hocke gehen
 - Nur jeweils den vorderen Teil des Fusses absetzen
 - Skaterschritte machen (den linken Fuss weit nach links, den rechten weit nach rechts)
 - Kreuzschritte machen
 - Seitwärts hochsteigen – mit Nachziehen oder Überkreuzen (vorne und hinten)
 - Rückwärts hochgehen
 - Das Lied „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm“ singen und bei „vorwärts“, „rückwärts“ und „seitwärts“ mit einem Fuss die entsprechende Stufe antippen
 - Im Intervall trainieren – z.B. 30 Sekunden spazieren, 20 Sekunden joggen und 10 Sekunden sprinten
 - Mit Koordinationsherausforderungen kombinieren – z.B. jonglieren oder etwas auf dem Kopf balancieren
- Mehrere bzw. möglichst viele Stufen auf einmal nehmen
- Auf jeder Stufe beide Füße absetzen
- Einen Rhythmus wählen – z.B. fünf oder drei Stufen nach oben und dann zwei Stufen nach unten gehen
- Auf allen vieren hochgehen



Hüpfen

- Fortlaufend eine Stufe hoch- und runterhüpfen (beidbeinig oder mit einem Fuss auf der Stufe und dem anderen darunter)
- Ein- oder beidbeinig Stufe um Stufe hochhüpfen
 - Zwischendurch einen möglichst hohen Strecksprung machen
 - Aus der Hocke springen
 - Im Zickzack hochhüpfen
- Mehrere bzw. möglichst viele Stufen auf einmal nehmen – auch abwärts und dabei in die Knie gehen
- Einen Rhythmus wählen – z.B. auf einer Stufe dreimal hüpfen und dann auf die nächste Stufe springen

