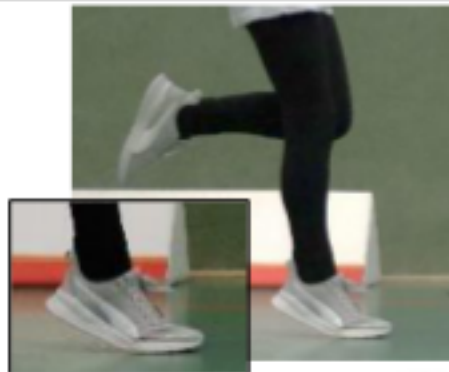











Lernstufen – Check

10

Vordere Stützphase	Hintere Stützphase	Hintere Schwungphase	Vordere Schwungphase
			
			
Check	Check	Check	Check
Der Fuß wird aktiv greifend mit dem Vorfuß/Mittelfuß vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt.	Der Körperschwerpunkt wandert über das Stützbein nach vorn.	Aktives Anfersen des Schwungbeins mit gleichzeitigem Überholen des Stützbeins.	Aktiver Kniehub nach vorn oben.
Das Knie ist dabei nicht ganz durchgestreckt, sodass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk als Puffer dienen.	Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ist nahezu gestreckt und leicht hinter dem Körper.	Rechter Fuß schwingt nach hinten oben → linker Arm pendelt weiter nach hinten oben.	Der Unterschenkel pendelt nach vorn zum aktiv greifenden Fußaufsatz.
Der Fußaufsatz erfolgt mit gegengleich schwingendem Arm (rechter Fuß vorn → linker Arm vorn).	Der Fuß drückt nach vorn, der Gegenarm schwingt locker nach vorn (rechter Fuß hinten → linker Arm hinten).		Der Fußaufsatz erfolgt mit gegengleich schwingendem Arm (rechter Fuß vorn → linker Arm vorn).