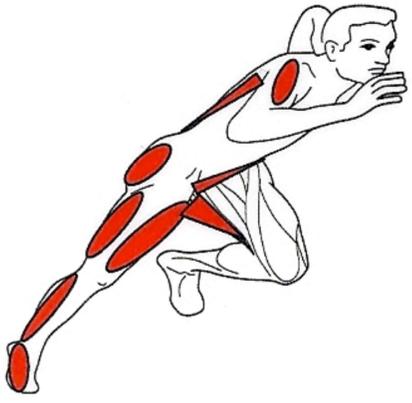
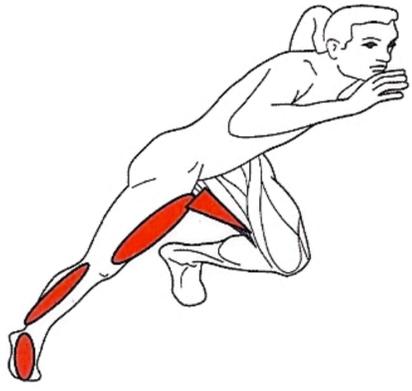
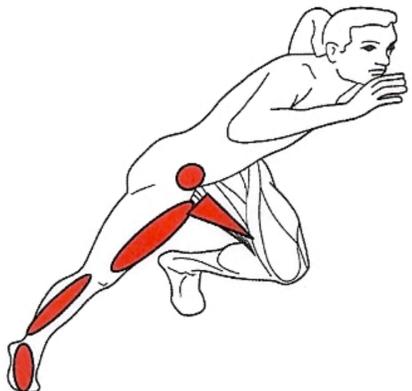
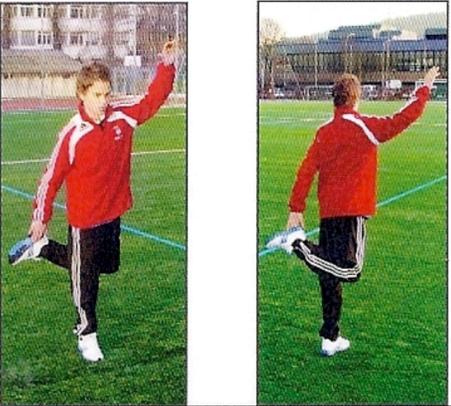
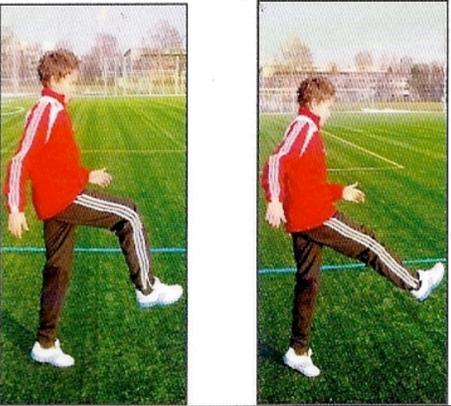


<p>4. Hopser</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Totale Körperspannung • Hoher Schwerpunkt • Aktiver Armschwung 	
<p>5. Torsion seitlich</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine schnelle Vorderfuss-schritte • Aktive Schulter - Hüft - Torsion 	
<p>6. Flamingo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Körper aufrecht • Fuss geht über Kreuz zur Hand 	
<p>7. Fledermaus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Sitzhaltung • Hüfte nach vorne • Schulterdrehung 	
<p>8. Storch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Locker aus dem Knie • Körper aufrecht • Auf dem Vorderfuss aufsetzen 	 <p>030209D</p>

www.lauftraining.ch

Hans Tanner Tischenlooweg 10 8800 Thalwil Mobil +41796683309
hans.tanner@lauftraining.ch