

## 1. Barfuß mit kleinen Schritten

### Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen  
vor dem Werfen/Schlagen  
vor Ganzkörperübungen



### Altersbereich

bis 6 Jahre  
7 bis 10 Jahre  
11 bis 14 Jahre  
15 bis 18 Jahre



### Könnensstufe

Anfänger  
Fortgeschrittener  
Könner



### neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte  
für Knie und Fuß  
für die Schultern



### Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:



alleine



paarweise



als Gruppe

Geräte: Turnmatten



### Organisation

- Die Übungen werden barfuß durchgeführt.
- Die Übungen werden über eine Strecke von fünf bis acht Metern durchgeführt – je nach Könnensstand.
- Idealerweise führt die Strecke über weichen, leicht nachgebenden Untergrund, z. B. in der Halle über Turnmatten oder im Freien durch Sand.
- Im Gruppentraining erfolgt die Durchführung hintereinander in Rundenform mit Zurückgehen an der Seite oder bei ausreichend Platz auch parallel.

### Ablauf

- Der Sportler geht langsam in kleinen Schritten über die gesamte Strecke, die Hände werden bei durchgängiger Körperspannung in die Hüften gestützt oder zur Seite gestreckt.
- Verschiedene Gangarten werden im Wechsel ausgeführt:
  - langsam die Fersen aufsetzen, Fuß abrollen und über den Fußballen abdrücken

- Gehen nur auf dem Ballen
- Gehen nur auf der Ferse mit angehobenen Fußspitzen (s. Bild 1)
- Seitwärts „twisten“ bei parallelen Füßen: 45-Grad-Drehungen abwechselnd über die Fersen (angehobene Fußspitzen) und die Ballen (angehobene Fersen; s. Bildreihe unten); in beiden Richtungen üben!

### Variationen

- Durchführung in verschiedene Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Durchführung mit verschiedenen Armhaltungen: gestreckt nach oben, zur Seite und nach vorne

### Beachte

- Die Sportler sollen durchgängig die Körperspannung halten, die Hüfte bleibt dabei gestreckt.
- Die Bewegungen werden langsam und kontrolliert mit kleinen Schritten ausgeführt.

