



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

<http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de/>



Seit dem 4. Mai
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen -
Rotthausen e.V.

Fußball und Leichtathletik in einem Verband <http://www.flvw.de/>

Fußballexta seit 1994 - Saison 2004/2005 - Laufende Nr. **0105** vom 31. Okt. 2005

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde

Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße * Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße

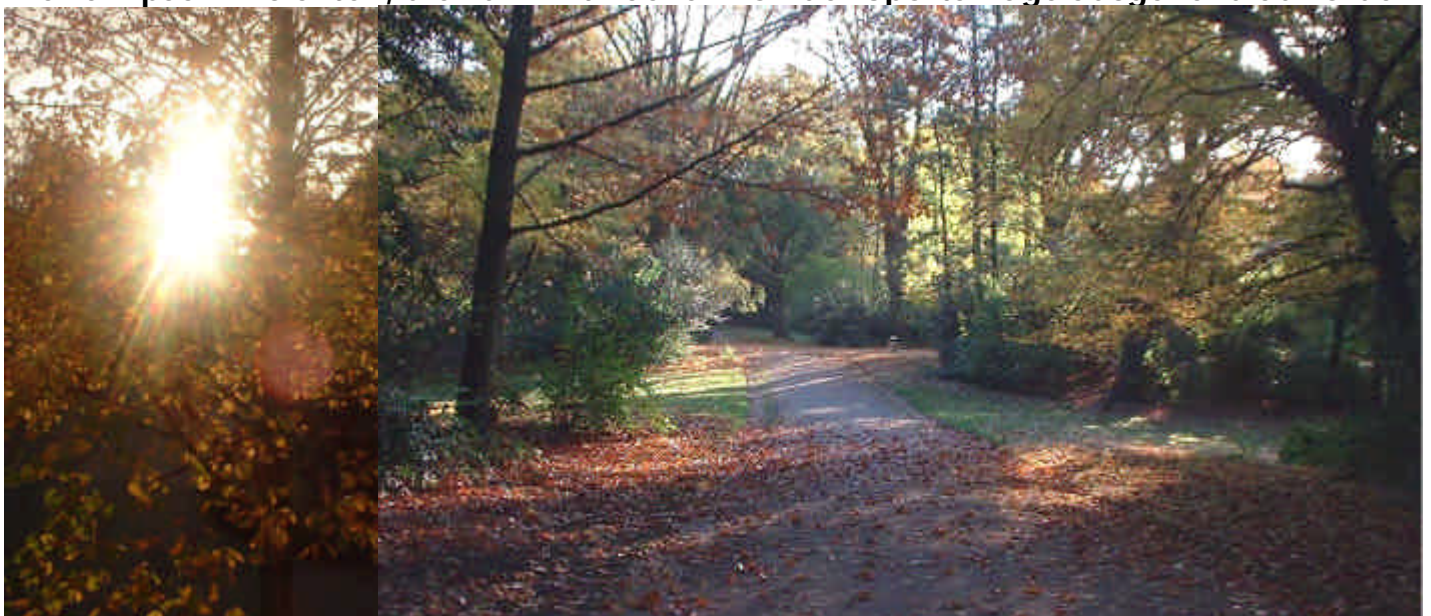
Seit 20 Jahren Förderer des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes

Immobilienmanagement: **DIETER KAPTEINA & PARTNER**

45879 Gelsenkirchen, Hiberniastraße 4, Tel. 0209 15577-0

Morgens den 10.000 m MARITIM - Lauf

durch den herbstlichen Zentralpark Gelsenkirchens genießen und nachmittags zum Fußball. Ein sonntägliches Sportvergnügen nicht nur für Mitglieder unseres Sportvereins. Hier ein paar Ansichten, die zum Mitmachen von der Sportanlage ausgehend auffordern.



Wer verspürt angesichts dieses herbstlichen Schauspiels nicht Lust daran mitzuwandern?

Vielen auswärtigen Sportlern ist die Streckenführung des Gelsenkirchener Maritim Laufes über 10 km noch in Erinnerung. So schön wie sie sich im Frühjahr mit frischem Grün präsentiert, so anschaulich ist sie auch im Herbst, wenn die Oktobersonne das Laub golden erscheinen lässt. Hier weitere Impressionen von der reizvollen Streckenführung.



Sportanlage „Auf der Reihe“ als Startpunkt für einen beschaulichen Lauf oder Spaziergang



Der Wassergarten mit einem der zahlreichen Springbrunnen und die große Parkallee....



Der wieder einmal neu dekorierte Musikpavillon mit einem Blick auf das Maritim-Hotel.

In Gelsenkirchens Fußballvereinen gibt es keine Krisen: Die Ausnahme bilden natürlich lediglich materiell gesteuerte Fußballsportvereine. Hier die Begründung:

Viele Amateurfußballer gehen Sonntags auf Tore- und Punktejagd. Wenn es dann einmal mit dem Toreschießen nicht so hinhaut, wie man es sich vor der Saison erträumt hat, dann ist dies für echte Amateurfußballer noch lange kein Beinbruch. Spielen sie doch lediglich alle nur aus Spaß an der Freud. Wichtig ist doch dabei lediglich, dass alle gesund wieder vom Sportplatz nach Hause kommen. „Home sweet home“, hier kann man seine Blessuren wieder auskurieren, denn Fußball tut manchmal höllisch weh. Vor allem dann, wenn man dazu noch verliert. So wie es an diesem Sonntag wieder einmal mehr der Fall war. **3:1 unterlag unsere „Erste“** beim Tabellennachbarn Preußen Sutum, der in allen Belangen gradliniger, zielstrebig und schnellkräftiger war, als unsere Rot-Schwarze Rumpelf. Auch **Unsere „Zwote“ unterlag** leider in ihrem Punktspiel mit 2:1 bei SW Gelsenkirchen-Süd, doch dass ist in unserem Verein kein Grund zum Misstrauen. Immerhin hat unsere **„Dritte“ in Kirchellen die Spitze verteidigt und das mit 3:1.** Durch immer einzuplanende kleine Enttäuschungen lässt sich ein richtiger Amateurfußballer nicht aus der sportlichen Bahn werfen. Es ist eben nun mal nicht anders. Morgen müssen alle wieder „malochen“ (Ruhrgebietsdeutsch für arbeiten). In Banken, Ämtern und Betrieben müssen alle wieder ihren Mann stehen. Da kann man sich nicht lange gedanklich mit einem verlorenen Fußballspiel aufhalten. In den innerwöchentlichen Spielersitzungen (nicht zu verwechseln mit einer Krisensitzung) und im Training wird die Sache wie immer auf dem Platz und an der Tafel aufgearbeitet – und weiter geht's.

In den höherklassigen Vereinen sieht die Aufarbeitung schon etwas anders aus. Da gibt es dann auch schon mal etwas Druck vom Sponsor oder vielleicht auch vom Manager, der ja dafür sorgt, dass alle etwas Geld erhalten für ihr Fußballspiel. Geld schießt aber bekanntlich keine Tore. Das stürzt Vereine der Bundesliga in eine Krise nach der anderen. Von diesen Krisen nicht verschont bleiben auch die höherklassigen Amateurfußballvereine nicht – die bekanntlich ja auch alle etwas Fahrgeld erhalten. Unsere Fußballer von DJK TuS 1910 Rotthausen kann das nicht erschüttern. Nächste Woche wird wieder gewonnen, wenn man wieder alle Verletzungen auskuriert haben sollte. So einfach ist das. Eine Niederlage kann die Mannschaft nicht entzweien. Frei nach dem Text des alten Fußballliedes in dem es heißt:“und nehmen wir ´ne Packung mit nach Haus, ihr kriegt sie wieder, verlasst euch drauf! Bei den Profis wird das etwas anders gehandhabt – zum Glück für uns haben wir damit nichts zu tun. Hoffentlich bekommt das der arme, momentan von den vielen Schalker Fußballgurus ziemlich gebeutelte Trainer Ralf Rangnick bald wieder hin. Alles Gute dazu und allen ein starkes Nervenkostüm

UNSER MÄZEN TIPPT DIE BUNDESLIGA

Leverkusen	1:2	Dortmund
Gladbach	2:3	Hamburg
Schalke	2:0	Duisburg
Hertha	2:1	Lautern
Wolfsburg	1:1	Köln
Nürnberg	1:2	Stuttgart
Bayern	2:1	Bremen
Frankfurt	1:2	Bielefeld
Hannover	1:1	Mainz





DJK Rotthausen, Sponsor Alfred Verse

Gartenbaubetriebe

Alfred Verse
 Hilgenboomstraße
 Telefon 0209 / 137713
Sponsor der
DJK TuS 1910
Rotthausen





Hier unsere Jungs beim Aufwärmtraining



Auf der Rückfahrt fotografiert: Der ballförmige Gasometer und eine Kohlenlore dekoriert mit S 04 - Emblem im Schrebergarten des Schalke Fans Kurt Müller.

Das Spiel unserer ersten Mannschaft gegen Preußen Sutum fand wie immer im Schatten der mächtigen Arena statt denn die Sutumer nutzen den Platz der anliegenden Gesamtschule. Kommenden Dienstag gibt's darin wieder ein Spiel der Extraklasse gegen Istanbul, dem Kontrahenten auf dem Wege zu weiteren internationalen Fußballerfolgen des Deutschen Vizemeisters FC Schalke 04.



**„Durch Weisheit wird ein Haus gebaut,
durch Verstand bleibt es erhalten!“**

Das ist seit vielen Jahren der Wahlspruch - nicht nur der leitenden Verantwortlichen in unserem Verein - noch lange nach der Fusion von DJK und TuS im Jahre 2001. Das Durchhaltevermögen und die Lebenserfahrung dieser Leute bietet immer noch die Grundlage zu einer soliden Vereinsführung ohne Krisenstimmungen, denn Sport dient in erster Linie der Gesunderhaltung von Körper und Geist. Von diesem erklärten Ziel lassen sich die DJK TuS aus Gelsenkirchen Rotthausen nicht ablenken. Und das schon seit 1910.....

Fußball/Laufen-Extra erreichte dieser Sportliche Hinweis.....

am Samstag, 05.11.05 veranstaltet der Leichtathletikclub Theodor-Heuss-Gymnasium (LAC THG) zusammen mit dem Lauftreff Kettwig 2000 den 2. Kettwiger Ruhr- und Altstadtlauf. Neben Läufe für Bambini, Schüler und Jugend gibt es den Jedermann-Lauf, einen Firmen- und Mannschaftslauf, sowie den Hauptlauf über 10.000m Männer und Frauen.

Auf die Gewinner warten Preise und Pokale. Die abwechslungsreiche Laufstrecke ist 2.500 m lang und führt am Leinpfad der Ruhr entlang und durch die Kettwiger Altstadt. Ausschreibung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.lac-thg.de

Mit sportlichen Grüßen
Beate Hildebrand



Am 05.11.2005 Start: 12:15 Uhr

Von der Mentorenschulung zur National-Walking-Day Vorbereitung aus Herne mitgebracht: Für alle Walking und Nordic-Walking-Sportler/innen die diesem Sport mehr als Fitness abgewinnen wollen.

Winfried Vonstein hat die Zusammenfassung seiner Praxiseinheit „Koordination“, die er beim letzten Seminar in Herne durchgeführt hat, allen Mentoren zum Ruhrmarathon und zum National Walking Day über den Evant-Manager der Idko, Herrn Christian Gottschlich übermittelt.

Bei Rückfragen dazu steht Christian Gottschlich gerne zur Verfügung unter Telefon [+49 \(201\) 7273853](tel:+49(201)7273853)

Winfried Vonstein: Koordination – eine komplexe Fähigkeit

In enger Verbindung mit der Wahrnehmungsfähigkeit steht das Bewegungsverhalten. Um Aktivität und Mobilität zu realisieren, Handlungen auszuführen und sich fortzubewegen, ist Bewegung, sind Bewegungsabläufe, erforderlich. Dabei setzt sich jede scheinbar einfache Bewegung aus einem Komplex von Einzelaktionen und deren Koordination zusammen. Im Sport wird unter Koordination das harmonische Zusammenspiel mehrerer Muskeln im Sinn der Synergie, gesteuert von verschiedenen Zentren im Gehirn, zur Ausführung einer komplexen Bewegung verstanden. Das heißt, es geht um das geordnete Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur bei der Ausführung einer Bewegung.

Trotz vieler unterschiedlicher Definitionen von Koordination ist allen gemeinsam die Grundauffassung, dass es sich um eine komplexe motorische Fähigkeit handelt, die von der Qualität der Informationsaufnahme und der Informationsverarbeitung abhängig ist. Die koordinative Leistungsfähigkeit äußert sich vor allem in der Bewältigung komplexer, variabler und schneller Bewegungshandlungen.

Der Begriff koordinative Fähigkeiten löst heute weit gehend die früher mehr verbreiteten Bezeichnungen Geschicklichkeit/Gewandtheit ab. Es wird von koordinativen Fähigkeiten im Plural gesprochen, denn es handelt sich um eine komplexe Fähigkeit, die sich aus vielen Teilfähigkeiten zusammensetzt. Dies sind:

Gleichgewichtsfähigkeit: Sie lässt den Menschen seinen Körper im Stand, also statisch, im Gleichgewicht halten oder während und nach Bewegungen, also dynamisch, das Gleichgewicht wiederherstellen. Es wird auch von stabilem (statisch) und labilem (dynamisch) Gleichgewicht gesprochen. Die Fähigkeit ergibt sich aus gelungenem Zusammenspiel von vestibulärem, kienästhetischem und taktilem System. Das **Balancieren**, auch in verschiedenen Höhen, erfordert ebenso eine gute Gleichgewichtsfähigkeit wie **Drehungen** um die Körperlängsachse oder schnelle **Richtungswechsel**.

Orientierungsfähigkeit: Das bedeutet, die Position und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit zu bestimmen und zu verändern; die Fähigkeit der an Raum und Zeit orientierten Bewegungssteuerung. Einbezogen ist die Möglichkeit der Bewegungsantizipation [Bewegungsvorwegnahme]. Es handelt sich um Wahrnehmung im Raum (horizontal, vertikal, sagittal) mit gleichzeitiger Kontrolle der eigenen Bewegung. Gute Ballspieler verfügen über eine sehr gute räumliche Orientierungsfähigkeit, denn sie

müssen unter Zeitdruck sehr schnell erkennen, wo sich Mitspieler oder Gegenspieler im Moment befinden und wohin sie sich bewegen, um für sich selbst die optimale Bewegungsrichtung zu finden. Beim Fangen von Bällen müssen sie außerdem über ausgeprägte Antizipationsfähigkeit verfügen.

Differenzierungsfähigkeit: Hier geht es um die Ökonomie und Genauigkeit von Teilkörperbewegungen und eine exakte Feinabstimmung des Kräfteinsatzes der Muskulatur während des Bewegungsvollzugs. Die Differenzierungsfähigkeit wird auch als Bewegungsgefühl bezeichnet, bei der das gezielte Einsetzen der eigenen Kraft im Mittelpunkt steht. Dazu müssen Spannungs- und Dehnungsveränderungen in Muskeln, Sehnen und Gelenken wahrgenommen werden, um Bewegungen bewusst steuern zu können. Die Geschicklichkeit im Sinn von Feinkoordination bzw. die bewusste Feinabstimmung von Fuß-, Hand- und Kopfbewegungen ist ein weiterer Aspekt.

Reaktionsfähigkeit: Dabei wird in Folge eines z.B. optischen, akustischen oder taktilen Reizes möglichst schnell mit einer zweckmäßigen Bewegung reagiert. Es wird zwischen Einfachreaktionen, bei denen nur ein Signal im Spiel ist, und Auswahlreaktionen, bei denen auf unterschiedliche Reize mit verschiedenen Bewegungen reagiert wird, unterschieden.

Rhythmisierungsfähigkeit: Hier geht es um das Erfassen und Nachvollziehen von dynamischen Bewegungsverläufen, Bewegungen nach einem vorgegebenen Rhythmus auszuführen. Dazu gehört auch, Akzente in einer Bewegung zu setzen und Bewegungsabläufe rhythmisch zu gliedern. Bewegungsbegleitung wie Musik oder körpereigene Geräusche kann ein solches Training unterstützen.

Kopplungsfähigkeit: Mit ihrer Hilfe werden Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen in ein räumliches, zeitliches und dynamisches Zusammenspiel gebracht und zu einer Gesamtkörperbewegung im Hinblick auf die Lösung einer Bewegungsaufgabe verbunden.

Umstellungsfähigkeit: Hier geht es um die Anpassung von Handlungen an sich ändernde Situationen und Gegebenheiten. Eine geplante oder bereits begonnene Bewegung bzw. Handlung wird bei sich ändernden Gegebenheiten in anderer Weise fortgesetzt.

Im Zusammenhang mit Körperhaltung und Bewegungssteuerung rückt in neuerer Zeit ein weiterer Begriff zunehmend ins Blickfeld – die **Propriozeption**. Sie ist ein Teilaspekt der Koordination und kommt vor allem bei Gleichgewichtsübungen zum Tragen, bei denen eine bewusste Muskelanspannung zum Halten der Balance nicht mehr ausreicht. Bei der Propriozeption werden die über die Wahrnehmungsorgane – die Rezeptoren – aufgenommenen Reize über Nervenbahnen dem Zentralnervensystem zugeleitet. In Sehnen, Muskeln und Gelenken sitzen die so genannten Propriozeptoren, die die Eigenwahrnehmung vermitteln und Bestandteil der Tiefensensibilität sind. Sie sagen dem Menschen, wie viel Kraft eingesetzt wird, welche räumlichen Veränderungen erfolgen und wie was bewegt wird.

Von *Propriozeption* wird dann gesprochen, wenn durch Wahrnehmungen (Rezeptionen) von außen Handlungen ausgelöst werden, die

- * die Haltung stabilisieren.
- * einen Bewegungsablauf ökonomisieren.
- * über neuromuskuläre Bahnen neue Haltungs- und Bewegungsmuster schaffen.

Die Rezeptoren selbst sind in ihrer Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, nicht trainierbar. Die Reizübermittlung aber ist sehr wohl beeinflussbar durch entsprechendes Üben. Sie funktioniert nur dann schnell und exakt, wenn die Kontaktstellen der Zellen untereinander (Synapsen) vorhanden sind und ständig genutzt werden.

Die Propriozeption greift vor allem dann regulierend ein, wenn Störungen von außen auftreten, z.B. beim Stolpern. Um eine solche Störung des Gleichgewichts schnellstmöglich kompensieren zu können, muss das inter- und intramuskuläre Zusammenspiel optimiert werden. Es geht also vor allem darum, Alltagsbewegungen sicher zu gestalten.

Zum Training der Propriozeption eignen sich vorrangig Bewegungsübungen auf instabilem Untergrund (z.B. Kippbretter, Therapiekreisel, Aerosteps, Weichböden, Trampolin ...), der quasi eine neuronale

Dauerbeanspruchung auslöst. Durch die bewegliche Unterlage kommt es zu einer überraschenden Veränderung der Gleichgewichtslage, die dann sofort korrigiert werden muss.

Die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten erfolgt im Lebenslauf durch Bewegungserfahrung und motorisches Lernen. Dabei spielen Sozialisationsprozesse, insbesondere die Bewegungssozialisation, eine bedeutende Rolle.

Mit fortschreitendem Lebensalter lässt im normalen Altersverlauf ohne gezieltes Training die koordinative Leistungsfähigkeit nach. Aber durch Training kann sie im Wesentlichen erhalten, im Einzelfall sogar erheblich verbessert werden. Doch durch ihre Komplexität ist die Koordination – anders als andere konditionelle Fähigkeiten – nicht in ihrer Gesamtheit messbar. Umso wichtiger sind die Eigenbeobachtung und das Wahrnehmen von Veränderungen.

Ein Training der motorischen Koordination ist immer gleichzeitig auch ein geistiges Training, denn die verschiedenen Wahrnehmungssysteme mit den Sinnesorganen sind daran ebenso beteiligt wie das gesamte zentrale Nervensystem. Eine gute Koordination wird tagtäglich in einer Vielzahl von Alltagssituationen benötigt. Vom Entwicklungsniveau der Koordination hängt u.a. die Bewegungssicherheit des Menschen ab.

Gute koordinative Fähigkeiten können ein Gefühl der Selbstsicherheit vermitteln und sich positiv auf Wohlbefinden und Selbstbewusstsein auswirken. Wer eine gute Umstellungsfähigkeit hat und schnell reagieren kann, reduziert gleichzeitig die Gefahr von Unfällen. Eine gute Koordination entlastet auch Organsysteme, vor allem Herz und Kreislauf. Je besser die Bewegungskoordination eines Menschen, desto weniger Kraft und Ausdauer muss er für die Bewegungsausführung aufwenden. Umgekehrt kann bei gravierenden koordinativen Leistungsminderungen der Alltag intensiv beeinträchtigt werden.

Ziel von Koordinationsübungen ist die Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, also die Verbesserung der Ansteuerung (Gehirn!) der an einer Bewegung beteiligten Muskeln/ Muskelgruppen und ihres Zusammenspiels mit anderen beteiligten Muskeln/Muskelgruppen. Die Übungen sollen einzelne und wesentliche Elemente einer Zielübung (daher z.B. Lauf-ABC, Sprung-ABC usw.) und zusammenführend die komplexe spezifische Bewegung (z.B. Lauftechnik, Sprungtechnik) verbessern helfen.

Rekordbeteiligung am 2. National Walking Day 2005

Kurz vor Anmeldeschluss zeichnete sich in diesem Jahr bereits ab, dass der 2. National walking day wieder einen neuen Teilnehmerrekord aufstellen würde. Und so war es auch: Die magische Marke von 8.000 wurde fast erreicht. Nun musste nur noch das Wetter mitspielen. Das tat es nicht so ganz. Aber passionierte Walker und Nordic-Walker lassen sich von einem bisschen Regen nicht abhalten. Auch die Zuschauer an den Strecken waren guter Dinge. „Die Stimmung war ähnlich wie im Karneval“, meinte Hartwig Gauder, Weltmeister und Olympiasieger im 50 km Gehen.

IM INTERNET ENTDECKT

DJK TuS Teilnehmerinnen beim 2. National-Walking-Day in Köln



BETTINA

STARTBILD

JACQUELINE

**Gemeinsam fit - walk mit – beim National Walking Day 2005 in Köln
Der nächste National Walking Day findet am 22. Oktober 2006 statt.**

Näheres unter www.walking-day.de

Die Treffpunkttermine aller in Westfalen gemeldeten Läufe für 2006 sind auch bald wieder in allen Gelsenkirchener Sportartikelgeschäften zu haben. Weitere Auskunft auch unter

www.flvw.de

Wer aufhört besser zu werden,



hat aufgehört gut zu sein

In den folgenden Übersichten sind die methodischen Maßnahmen, sowie die wichtigsten in der Mentoren-Schulung vorgestellten Übungen zusammengefasst:

Tab. 1: Methodische Maßnahmen zur Koordinationsschulung

Methodische Maßnahmen	Beispiele
Änderung der Bewegungsrichtung	geradeaus, von der Gerade in die Kurve, in der Kurve; in entgegengesetzter Laufrichtung, in Schlangenlinien etc.
Änderung von Ausführungstempo und Rhythmus	Laufen/Walken mit unterschiedlichen/wechselnden Geschwindigkeiten Sprünge mit langsamerem Anlauf, aus bewußt variiertem Rhythmus Stöße mit unterschiedlichen Gewichten
Änderung des Kräfteinsatzes	Sprünge und -würfe - Absprung von erhöhter Stelle
Änderung des Bewegungsumfanges	Ein- und Ausschalten oder Hinzunahme von vorbereitenden Schwüngen, Drehungen etc. Verkürzen oder Verlängern von Beschleunigungsphasen
Änderung äußerer Bedingungen	Laufen/Walken im Gelände Laufen-/Rückenwindläufe
Gegenseitiges bzw. widergleiches Üben	Ausführung von Übungen mit dem nicht-dominanten Bein/Arm
Änderung von Bewegungsvariationen/Veränderung Bewegungsdetails	Sprünge mit gestrecktem oder gebeugtem Schwungbein Laufe mit unterschiedlichen Armführungen
Üben unter ständig wechselnden Bedingungen	Laufen mit unterschiedlichen Signaltönen Laufe mit unterschiedlichen Höhen und Abständen Laufen nach dem Wechsel von Wurfgeräten (-gewichten)
Regelmäßiger Wechsel von Bewegungsabläufen	Üben zwischen verschiedenen Disziplinen Üben zwischen Flop, Wälz- und Rollsprung Üben zwischen Bewegungsvarianten (gebeugtes/gestrecktes Schwungbein)
Üben nach Belastung	Laufen eines Bewegungsablaufes am Ende der Trainingseinheit oder nach vorangegangener konditioneller Belastung
Üben mit oder nach gezielter Beeinflussung psychophysischer Funktionen	Laufen mit geschlossenen Augen - nach Störung einer Funktion (z.B. nach vorhergehende mehrfache Drehungen oder Rollen)

Tab. 2 : Ausgewählte Übungen zur Koordination Laufen, Walking und Nordic Walking

Übung	Aufgabenstellung	Korrektur
1. Gehen mit Abrollen und betontem Abdrücken	- angezogene Fußspitze - aktive Gesamtbewegung	- hängende Fußspitze - mangelnde Koordination der Gesamtbewegung
2. Gehen auf den Fersen (der Fuß-Innen-/Außenseite)	- bewußte Wahrnehmung der Veränderungen	- entsprechend der Aufgabenstellung
3. Rückwärtsgehen mit variierendem Fußaufsatz	- bewußte Wahrnehmung der Veränderungen	- entsprechend der Aufgabenstellung
4. Rückwärts-/Seitwärtslaufen (mit Tempowechseln)	- Steuerung der veränderten Bewegungsbedingungen	- entsprechend der Aufgabenstellung - mangelnde Koordination der Gesamtbewegung
5. Fußgelenksarbeit (FGA) • niedrige Frequenz • steigende Frequenz • maximale Frequenz etc.	- nur geringer Kniehub bei aktivem Aufsetzen des Ballens in Richtung des KSP - reaktives Aufsetzen	- unzureichender oder zu hoher Kniehub - mangelnde Streckung Beingelenke/Hüftgelenk - hängende Fußspitze
6. Kniehebelauf (KHL)	- Streckung, leichte Körpervorlage und Armführung in Laufrichtung - reaktives bzw. reaktiv-ziehendes Aufsetzen in Richtung KSP - Koordination von Beinen und Armen ohne horizontale Verwirrung im Oberkörper	- unzureichender Kniehub - mangelnde Streckung - passives Ausschlagen und Aufsetzen des Unterschenkels/Ballens
7. Hopslerlauf horizontal mit Übergang in den Lauf	- Streckung in den Beingelenken und im Hüftgelenk - koordinative Unterstützung der Arme	- mangelnde Streckung - Anfersen des Schwungbeines - passive Arbeit in den bzw. im Vorderstütz
8. Laufsprünge mit unterschiedlichen Frequenzen (auch mit ausschlagendem Unterschenkel und mit Übergang in den Lauf)	- Streckung und Führung vom Knie - reaktives bzw. reaktiv-ziehendes Aufsetzen im Vorderstütz in Richtung des KSP - koordinatives Verhalten der Gesamtbewegung	- mangelnde Streckung - passive Arbeit in den bzw. im Vorderstütz - unkoordinierte Armführung
9. Nordic-Walking mit verschiedenen Rhythmen (2er, 3er etc., Doppelarmeinsatz)	- Streckung und Armführung - koordinatives Verhalten der Gesamtbewegung	- mangelnde Armstreckung - passive Beinarbeit beim Walken - unkoordinierte Armführung
10. Stockschwungübungen wie z.B. vor-zurück, „Melken“	- Streckung und Armführung - Greifen/Loslassen - koordinatives Verhalten der Gesamtbewegung	- mangelnde Armstreckung - unkoordinierte Armführung

Alle Übungen (1. – 9.) können in dieser Form oder in Variationen auch mit den NW-Stöcken durchgeführt werden.