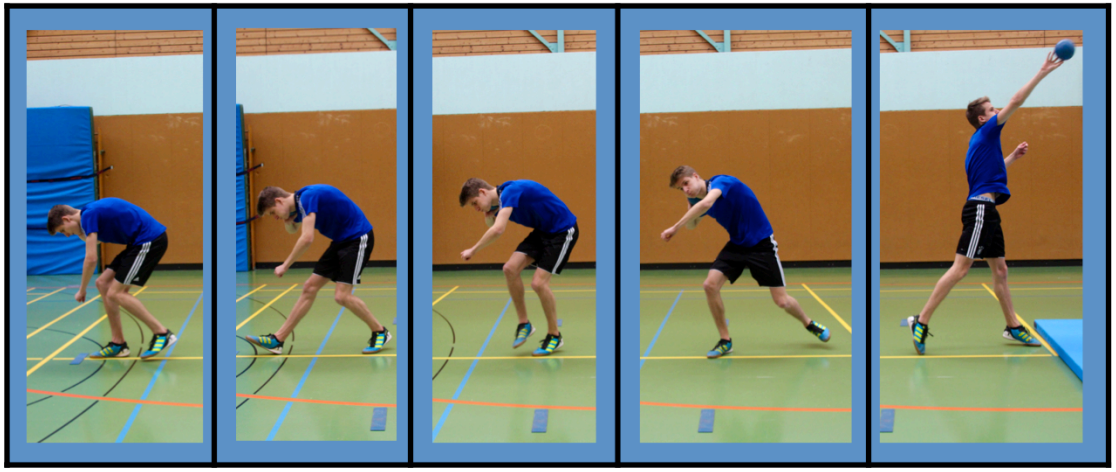
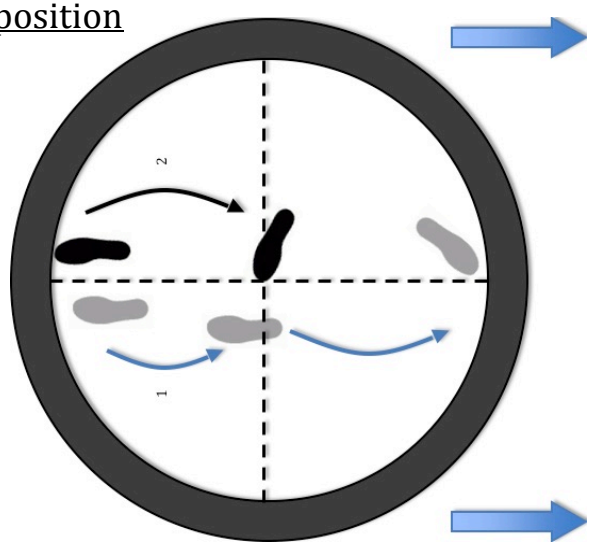
Rückwärtiges Angehen



Fußposition



Bewegungsbeschreibung

Ausgangsposition
- Rücken zur Stoßrichtung/Knie gebeugt

Angehen
- Rhythmus „liiinks – rechts – links“
- Rechtes Bein hinter/in Kreismitte unter KSP
- Rechter Fuß setzt aktiv auf Ballen auf, wird eingedreht
- Linkes Bein setzt schnell zum Block
- KSP auf rechtem Druckbein
- Schulterachse geschlossen

Abstoß
- Dreh-Streck-Bewegung gegen fixierte Stemmbeinseite
- Hoher Ellbogen

Korrekturhinweise

- **„Tief bleiben“, „geschlossen bleiben“**
- **„Kurzer erster Schritt“**
- **„Schnell weiterarbeiten“, „Fuß eindrehen“**
- **„Zum Abstoß groß machen wie ein Turm“**