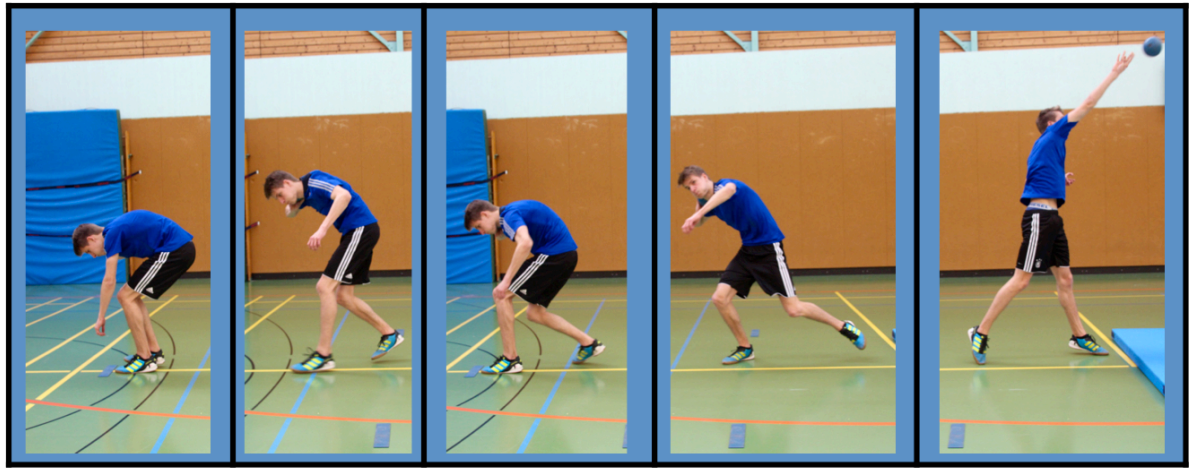
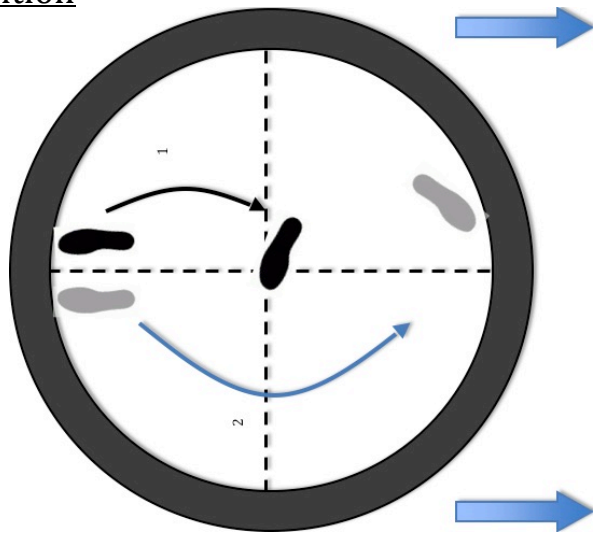
Wechselschritt



Fußposition



Bewegungsbeschreibung

Ausgangsposition
- Tiefe Position mit Rücken in Stoßrichtung
- Knie gebeugt

Wechselschritt
- Dynamischer flacher Abruck von links
- Bein aktiv bis in Kreismitte
- Druckbein aktiv unter KSP setzen & Fuß eindrehen
- Schnelles Nachsetzen des Blockbeins

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

Korrekturhinweise

- **„Tief bleiben“, „geschlossen bleiben“**
- **„Flach abdrücken“**
- **„Schnell weiterarbeiten“, „Fuß eindrehen“**
- **„Zum Abstoß groß machen wie ein Turm“**