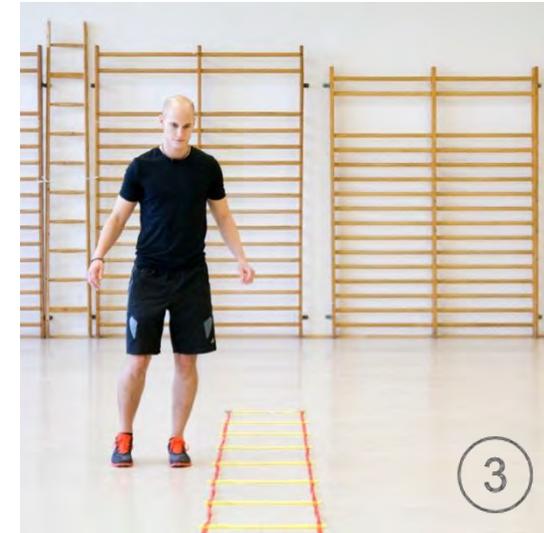


**Name:** Koordinationsleiter - Crossover  
**Kategorie:** Koordination  
**Übungs-ID:** KO-06



### Übungsbeschreibung:

Beim ‚Crossover‘ wird links neben dem ersten Feld der Koordinationsleiter begonnen (1). Es erfolgt ein seitlicher Schritt bei dem der linke Fuß über Kreuz vor dem rechten Bein vorbeigeführt wird und im ersten Feld der Koordinationsleiter absetzt (2). Der rechte Fuß wird nachgezogen und rechts neben dem Feld abgesetzt. Der linke Fuß folgt neben das Feld (3) bevor der rechte Fuß mit einem Kreuzschritt in das nächste Feld die Gegenbewegung einleitet (4). Diese Schrittfolge wiederholt sich nun seitenverkehrt. Dabei gilt Bewegungsqualität vor Bewegungsgeschwindigkeit. Erst wenn die Übung sicher beherrscht wird, sollte das Tempo gesteigert werden. Der Blick ist idealerweise nach vorne gerichtet. Der Bodenkontakt findet nach Möglichkeit nur auf dem Vorderfuß statt.