

Lauf-ABC

- Fußgelenksarbeit (geringer Kniehub)
- Skippings (mittlerer Kniehub)
- Kniehebelauf (hoher Kniehub)
- Stehschrittprellen (aktiv aus angehobener, dann mit auf dem Boden schlagender Fußspitze nach hinten-unten)
- Hopslerlauf
- Anfersen
- Sprunglauf

Geh-ABC

- Fußgelenksarbeit flach und hoch
- Streckgang, Zehengang, Fersengang
- schneller Wechsel von Zehen- und Fersengang
- Gehen auf dem Außen- bzw. Innenrist
- Beugen zum vorderen gestreckten Bein, Hände ziehen unter die Fußsohle (Affengang)
- frequenzbetonte Gehschritte (unterschiedlich)
- seitliches Gehen
- Storchengang
- Kreuzschrittgehen seitwärts