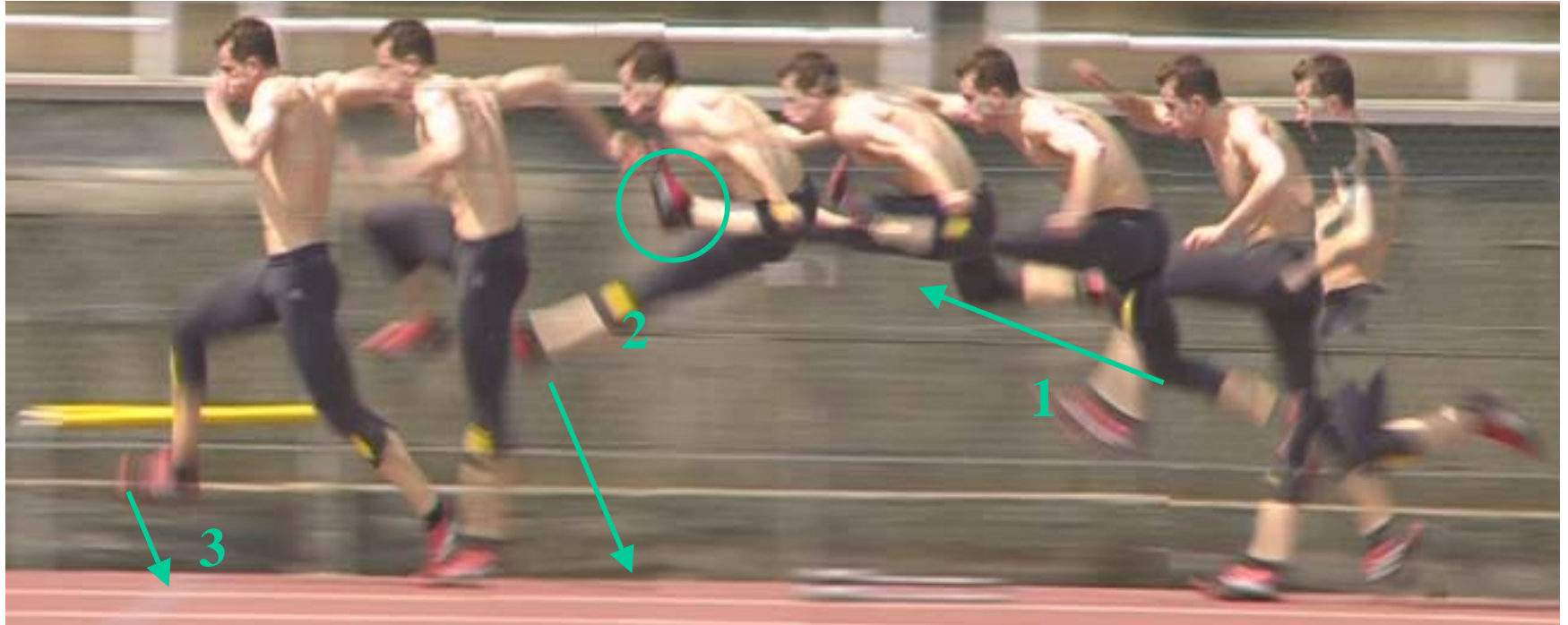


Name: **Andreas Kundert, 84 (p.B. 14.17)**
Ort: **Varazze (ITA), Trainingslager Hürdenkader**
Datum: **1.5.2004**



Korrekturhinweise

- 1 Nachziehbein zu passiv → schneller lösen und Knie konsequent nach vorne hoch bringen!
- 2 Schwungbein läuft zu lange hoch → Hürde von oben herab überlaufen, SB schnell unter den Körper ziehen!
- 3 Nachziehbein aktiv zum ersten Schritt aufsetzen → wegsprinten!