



Name: **Ewa Maeder, 80 (p.B. 14.13)**  
Ort: **Varazze (ITA), Trainingslager Hürdenkader**  
Datum: **1.5.2004**



### Korrekturhinweise

- 1 Arm zu passiv → Sprintbewegung beibehalten!
- 2 Nachziehbein zu passiv → schneller lösen und Knie schneller nach vorne bringen!
- 3 Schwungbein schnell unter den Körper ziehen → hoch abstützen, dann schnell lösen!
- 4 Nachziehbein aktiv zum ersten Schritt aufsetzen → wegsprinten!