

OLIVER PELZER

FUSSBALL FUNDAMENTALS: LAUF-ABC

DIE GRUNDLAGEN DER LAUFTECHNIK IN NUR 30 MINUTEN

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einführung	00:00:00
2	Fußgelenksarbeit	00:02:17
3	Skippings	00:04:08
4	Kniehebelauf	00:08:42
5	Sprunglauf	00:15:32
6	Verknüpfungen	00:20:07
7	Hopserlauf	00:24:24
8	Anfersen	00:28:45
9	Fussballlehrer Oliver Pelzer persönlich	00:31:45