

Lauf-ABC

Fußgelenkarbeit

- 1 Aufwärtsbewegung kommt aus dem Fußgelenk
- 2 Anstellwinkel so groß wie möglich
- 3 Zehenspitzen möglichst am Boden lassen
- 4 Bei der Ausführung vorwärts bewegen
- 5 Knie des Standbeins bleibt gestreckt

Aktiv und bewusst mit dem Fußgelenk arbeiten.

Zum Video:



Anfersen

- 1 Die Ferse so nah wie möglich ans Gesäß hochziehen
- 2 Knie geht ebenfalls etwas nach oben
- 3 Oberkörper ist gerade, Arme werden korrekt geführt
- 4 Bei der Ausführung vorwärts bewegen

Auf einen runden Bewegungsablauf achten.

Zum Video:



Kniehebelauf (Skipping)

- 1 Knie abwechselnd anheben
- 2 Oberschenkel bis maximal in die Horizontale anheben
- 3 Oberkörper aufrecht, nicht nach hinten kippen
- 4 Bei der Ausführung vorwärts bewegen

Übung nur so lange durchführen, wie man sie korrekt ausführen kann.

Zum Video:



Strecksprung

- 1 Sprungrichtung ist nach oben mit ganz leichtem Vortrieb
- 2 Streckung des Abdruckbeines und der Hüfte ist wichtig
- 3 Knie nach oben ziehen (Kniehub)
- 4 Aktives Aufsetzen des Fußes in Richtung Körperschwerpunkt

In die Höhe zu arbeiten ist wichtiger als nach vorne.

Zum Video:



Sprunglauf

- 1 Möglichst lange Flugphase anstreben
- 2 Wenn Knie oben ist, Laufbewegung kurz einfrieren
- 3 Jeden Sprung so lang wie möglich strecken

Zum Rhythmus finden:
Langsam loslaufen
und dann die Flug-
phase verlängern



Zum Video:



1

Steigerungslauf

- 1 Am Ende des Trainings 4–5 Steigerungsläufe über ca. 30–50 Meter
- 2 Bewusst auf die korrekte Ausführung und einen sauberen Laufstil achten
- 3 Das Geübte perfekt umsetzen

Sehr konzentriert laufen.

Zum Video:



1

