

Lauf-ABC

Laufschulübungen zur Verbesserung des Laufstiels...

Warum Laufschulübungen?

Ein regelmässiges Techniktraining kann die einzelnen Bewegungselemente des Laufens langfristig verändern und den Laufstiel modellieren und variabel machen. Dies ermöglicht ein ökonomisches Laufen und gibt die Möglichkeit, den Laufstiel im wechselnden Gelände laufend anzupassen.

Fussgelenksarbeit

1. Traben mit kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Fussspitze nur wenig vom Boden abheben.



2. Bein gestreckt, Sprungbewegung aus Fussgelenk (wie Pinguin-Hüpfen). Zehe zeigt zum Himmel.



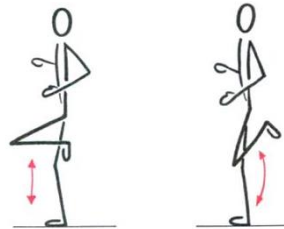
Skipping

Knie wird abwechselnd bis maximal in die Horizontale angehoben. Oberkörper bleibt aufrecht.



Anfersen

Ferse leicht trabend unter (Bild links) oder hinter (Bild rechts) das Gesäss hochziehen. Oberschenkel bleibt senkrecht zum Boden.



☞ Koordinationslauf: Anfersen & Skipping im Wechsel durchführen.

Stelzenlauf

Bein mit gestrecktem Bein betont zurückziehen. Fussaufsatz unter dem Körper, kräftige Zugphase.



Hopserhüpfen

Streckung in Bein- und Hüftgelenk. Kräftiger Fussabdruck, schöne Ganzkörper-Streckung.



Quelle: Lehrmittel esa Running, Swiss Athletics