

[Zur Hauptseite](#)

## Das Läufer-ABC

Dabei handelt es sich um Laufstilübungen zur Verbesserung der Lauftechnik. Diese Übungen lassen sich sehr gut ins Aufwärmprogramm einbeziehen. Sie sollten ein bis zweimal pro Woche für 15 bis 20 Minuten durchgeführt werden. Machen Sie vor allem diejenigen Übungen häufiger, die Ihnen schwer fallen.

- λ **Skippings (Kniehebelauf)**  
Aufrechte Körperhaltung, wenig Raumgewinn, kurze schnelle Schritte. Die Oberschenkel werden bis zur Horizontalen angehoben. Das Standbein drückt kräftig ab, wogegen das vordere Bein intensiv angehoben wird. Wichtig ist auch die vollständige Streckung des Hüftgelenkes.
- λ **Fußgelenkslauf**  
Aufrechte Körperhaltung, wenig Raumgewinn, kurze schnelle Schritte. Die Knie bleiben zusammen. Der Vortrieb erfolgt ausschließlich durch kräftige Bewegungen aus dem Fußgelenk. Die Arme bleiben ruhig am Körper (Hände an den Taschen)
- λ **Anfersen**  
Kräftiges hochschwingen des Unterschenkels bis zum Gesäß. Das Hüftgelenk des Standbeins wird vollständig gestreckt. Oberkörper und Kopf bleiben aufrecht. Die Arme werden normal mitgeführt.
- λ **Hopserlauf**  
Beobachten Sie spielende Kinder. Der Bewegungsablauf ist: links lang - links kurz, rechts lang - rechts - kurz. Dabei wird der Absprung (lang) durch eine kräftige, aufwärts gerichtet Armbewegung unterstützt.
- λ **Sprungläufe**  
Zunächst wird der normale Laufschrift einfach länger gezogen. Von Schritt zu Schritt wird der Abdruck verstärkt. Das Knie kräftiger hochgezogen, die Armbewegung verstärkt. Um dann wieder etwas zurückzunehmen und in den normalen Laufstil zu verfallen.
- λ **Seitwärtslauf**  
Eine beliebte Übung bei Fußballern Die Bewegung ist seitwärts gerichtet, d. h. der Oberkörper ist im rechten Winkel zur Laufrichtung. Die Arme schwingen vor dem Körper mit. Die Beine werden im Wechsel vorn und hinten vorbeigeführt.
- λ **Steigerungsläufe**  
Vom normalen, trabenden Laufstil wird allmählich bis zum kontrollierten Sprint gesteigert.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite