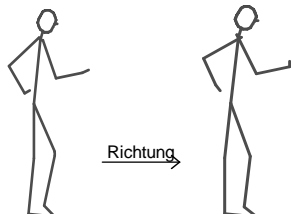


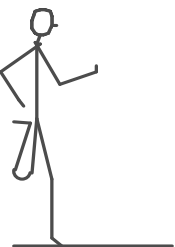

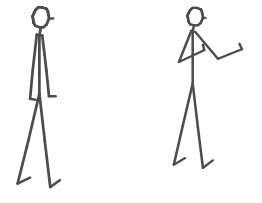
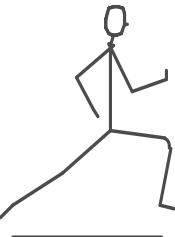
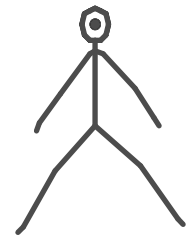


Ökonomisches Laufen ist von großem Vorteil für dich. Durch einen verbesserten Laufstil läufst du effizienter und schneller und beugst Verletzungen vor. Lauf-ABC lohnt sich also mehrfach für dich.

Führe die Lauf-ABC-Übungen erst nach dem Aufwärmen und im ausgeruhten Zustand durch. Du solltest sie möglichst nicht am Ende eines Trainings absolvieren. Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass die Verbesserung deines Laufstils im Fokus steht. Es ist also nicht wichtig die Übungen möglichst schnell zu machen, sondern sie exakt auszuführen.

Mache 2-3 Wiederholungen pro Übung über 20-50 m und nutze den Rückweg zur Erholung (Gehpause!). Am Ende des Lauf-ABCs sind 3-5 Steigerungsläufe optimal, um die gelernten Bewegungsmuster gleich in ‚richtiges‘ Laufen umzusetzen.

<p>Fußgelenksarbeit: (Dribblings)</p>	<p>Starte im Stand und achte auf deine Körperspannung. Die Zehen bleiben fast am Boden, die Fersen werden abwechselnd abgehoben. Die Bewegung erfolgt aus dem Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Versuche die Dribblings möglichst mit hoher Frequenz durchzuführen und kurz zu halten.</p>	
<p>Skippings</p>	<p>Gleiche Ausgangsposition wie bei den Dribblings. Die Bewegung erfolgt weiterhin hauptsächlich aus den Fußgelenken. Allerdings werden die Knie diesmal bis auf ca. 45 Grad angehoben.</p>	
<p>Kniehebelauf</p>	<p>Die Oberschenkel werden abwechselnd, schnellkräftig bis zur Waagrechten nach oben geführt. Die Arme schwingen bewusst mit. Das Standbein ist gestreckt und die Fußspitzen des angewinkelten Beines werden nach oben gezogen. Achte bei dieser Übung besonders auf eine gute Spannung im Gesäß und auf die Streckung deiner Hüfte. Achtung: Vermeide Rücklage im Oberkörper! Bei Bedarf lieber die Oberschenkel etwas weniger hoch anheben.</p>	
<p>Nähmaschine</p>	<p>Das linke Bein macht Dribblings, das rechte Bein führt gleichzeitig Skippings aus. Im Anschluss die Übung seitenverkehrt wiederholen. Achtung: Auf einen aktiven Fußaufsatz (kurzer Bodenkontakt!) achten.</p>	

<p>Anfersen</p>	<p>Beim Anfersen werden die Knie nicht gehoben, sondern bleiben entspannt in der Vertikalen. Die Fersen werden abwechselnd schnell bis zum Gesäß geführt. Baue dabei Körperspannung auf, in dem du deinen Oberkörper leicht nach Vorne neigst. Achtung: Nicht in der Hüfte einknicken!</p>	
<p>Hopserlauf</p>	<p>Beim Hopserlauf wird ein Bein impulsiv angehoben, mit dem anderen Fuß drückst du dich ab. Du landest auf dem Abdruck-Bein. Versuche den Oberschenkel bis in die Waagerechte zu heben, der Unterschenkel hängt dabei entspannt, während die Zehenspitzen wieder angezogen werden. Achtung: Beim Abdruck das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk strecken.</p>	
<p>Fußgelenks- sprünge</p>	<p>Halte bei dieser Übung deinen ganzen Körper unter Spannung. Die Arme liegen am Körper gestreckt an. Gesprungen wird nur aus den Fußgelenken. Achtung: Ziehe die Zehen soweit es geht im Sprung nach oben. Variation: Die Sprünge höher ausführen und die Arme aktiv mitschwingen.</p>	
<p>Sprunglauf</p>	<p>Laufen als sprunghafte Bewegung. Der Abdruck wird verstärkt in die Höhe betont, der Krafteinsatz erfolgt mit den Armen (Impulsgeber!) und aus dem kompletten Bein (Fuß, Wade, Oberschenkel, Gesäß). Es können viele kleine Sprünge oder große, raumgreifende Sprünge gemacht werden. Achtung: Beim Abdruck das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk strecken. Vorsicht bei der Landephase!</p>	
<p>Seitgalopp</p>	<p>Eine Übung zur Stabilisierung für den Beckenbereich. Mache seitliche Sprünge und nimm dabei die Arme im Rhythmus mit. Du variiert bei dieser Übung die Stärke deines Abdrucks. Natürlich trainierst du in beide Richtungen.</p>	

Variationen:

Alle o.g. Übungen kannst du miteinander kombinieren. Als Variation kannst du z.B. die Arme nach oben / zur Seite strecken. Oder du variiert die Bewegungsgeschwindigkeit. Du solltest immer auf eine saubere Ausführung der Übung achten. Die Qualität ist wichtig und nicht die Quantität oder Geschwindigkeit.