



Lauf ABC

Anbei einige Übungen aus dem „Lauf ABC“, die mir gefallen und die ich deshalb sehr oft zusätzlich zu den Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Oberkörpers in meine Erwärmung einbaue. Alle Übungen verbessern bei korrekter Ausführung das Koordinationsvermögen und tragen zur Erlernung und Verbesserung des optimalen Laufstiels bei.

- Fußgelenkarbeit auf der Stelle
- Skipping auf der Stelle
- Skipping in der Bewegung
- Hopperlauf auf der Stelle
- Hopperlauf in der Bewegung
- Kniehebelauf im Stand
- Kniehebelauf in der Bewegung
- Anfersen im Stand
- Anfersen in der Bewegung
- Side-Stepps mit Drehung
- Rückwärtslauf (äußerst effektiv...wer es schafft, auch gern mal etwas länger)
- Barfußlauf (diesen allerdings immer erst nach dem Training 😊)

Lauftipp3: Gestaltet eure Trainingsläufe **innerhalb der Grundregeln** so abwechslungsreich wie möglich! Immer nur monoton das gleiche Programm abzuspielen bringt euch nicht weiter, wenn ihr höhere Ziele habt, als nur einfach „Bewegung“! Verändert die Distanzen, lauft die Runden mal in entgegengesetzter Richtung und baut immer mal wieder neue Reize ein...kleine Berge, ganz kurze schnellere Abschnitte oder auch Elemente des „Lauf ABC´s“. Das schafft Abwechslung, schafft neue Reize und macht auch grundsätzlich mehr Spaß!

Lauftipp4: Ignoriert die Geschwindigkeiten und Zeiten in dieser Phase des Trainings. Das kommt alles noch!