



Aufgaben für Technikläufe *und abgeleitet für Übungen des Lauf-ABC*

Finde ein Tempo, in dem du locker und schwungvoll „dahinrollst“ und technische Details deines Schrittes ändern kannst, ohne den Bewegungsfluss zu verlieren!

- 1. Spanne den Bauch an, indem du Brustbein und Becken einander näherst!**
- 2. Laufe elastisch aus den Füßen, indem die Ferse die Bewegung zum Boden führt und der Fußaufsatz flach aber druckvoll erfolgt!**
- 3. Setze den Fuß nah am Körper aktiv greifend auf! (weniger als eine Fußlänge vor dem Körper)**
- 4. Beuge den Fuß nach Verlassen des Bodens sofort stark und ziehe ihn unter das Gesäß!**
- 5. Pendel dein Schwungbein sehr kurz und sehr schnell unter dem Gesäß nach vorn!**
- 6. Überhole mit deinem Schwungbein das Stützbein bereits in der Luft!**
- 7. Versuche über den Boden zu „schweben“, indem du die Hüfte (KSP) weit nach oben streckst, sie aber möglichst horizontal beschleunigst!**
- 8. Beschleunige dein Stützbein maximal schnell nach hinten!**
- 9. Setze die Arme schwunghaft geradlinig bis in Kopfhöhe ein!**
- 10. Erhöhe die Armfrequenz, indem du die Ellenbogen schneller aktiv nach hinten ziehst!**

beachte beim Lauf-ABC:

Bewege dich locker und schwunghaft in langsamer Geschwindigkeit vorwärts, erhöhe allmählich die Bewegungsfrequenz und führe diese Bewegung am Ende in einen technisch richtigen Laufschrift über, ohne die Bewegungsqualität zu verlieren!