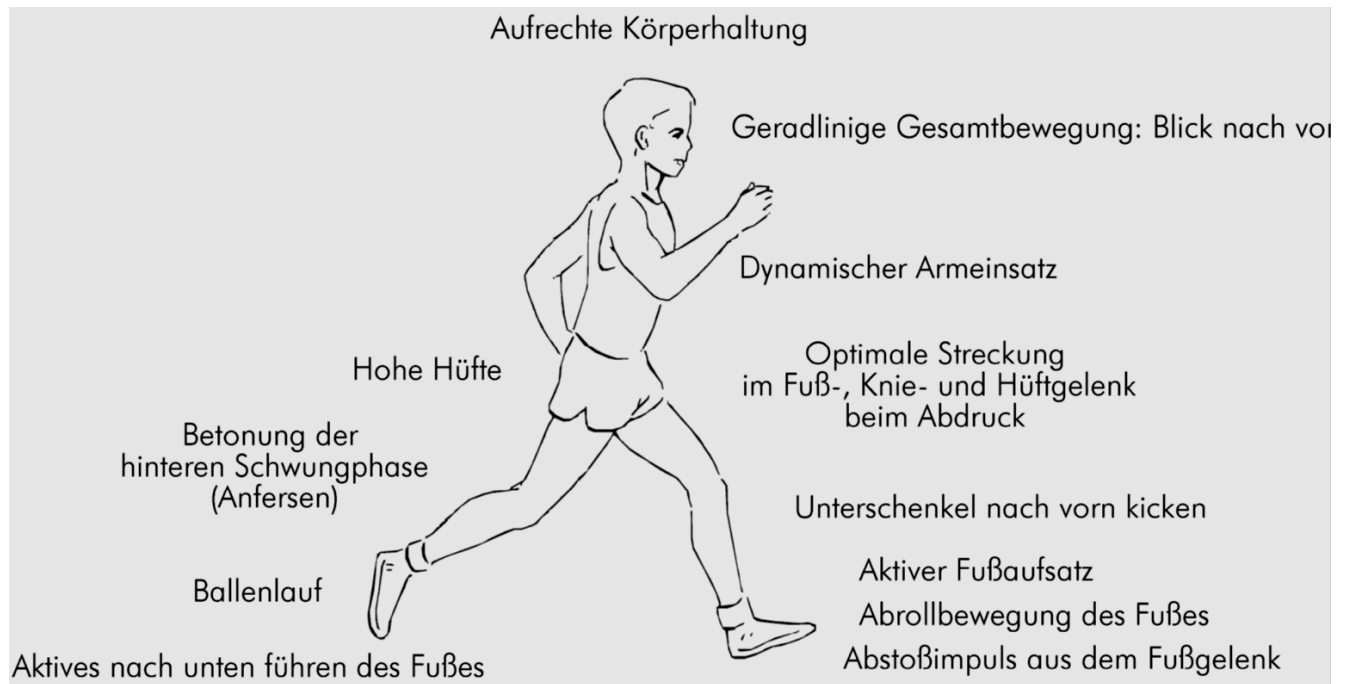


## Karten „richtige Sprinttechnik“

### Merkmale der Lauftechnik



### Unterschiede in der Lauftechnik zwischen Sprintlauf (1) und Langstreckenlauf (2).

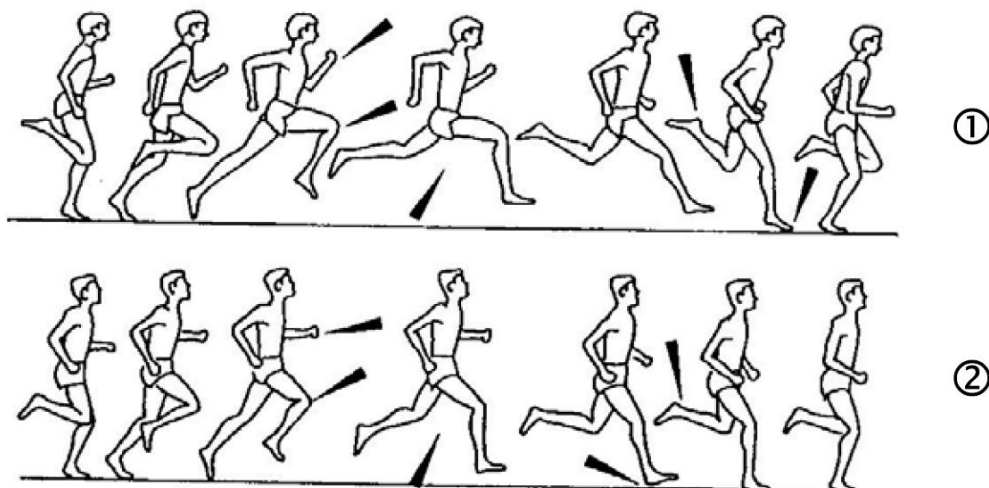
Insgesamt verringert sich die Bewegungsausschlag

(Stütz- und Schwungphase, Armeinsatz) beim Langstreckenlauf.

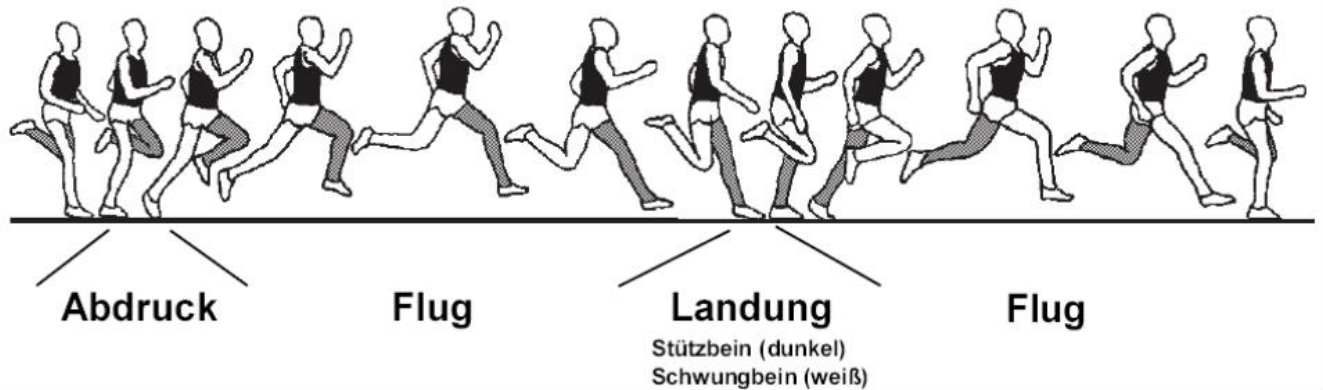
Außerdem verändert sich der Fußaufsatz

(Sprint: Fußballen; Mittelstrecke: Mittelfuß; Langstrecke: ganzer Fuß und Ferse).

(aus: Haberkorn/Platz 1992, 1)



## Sprinttechnik - Phasen



## Sprinttechnik - Stützphase und Schwungphase

Phase	Kennzeichen
<b>Hintere Stützphase</b> Übung: Hopslerlauf, Dribblings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkräftiges Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks,</li> <li>• Rumpf in leichter Vorlage</li> <li>• aktive Armarbeit</li> <li>• Rumpf-, Schulter-, u. Halsmuskeln entspannt</li> </ul>
<b>Hintere Schwungphase</b> Übung: Anfersen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugung des Knies</li> <li>• Leichte Körpervorlage</li> <li>• Schwungbein wird schnell nachgezogen</li> <li>• Unterschenkel nach hinten auspendeln</li> </ul>
<b>Vordere Schwungphase</b> Übung: Skippings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieheben</li> <li>• Oberschenkel parallel zum Boden</li> <li>• Unterschenkel locker und weit vorpendeln</li> <li>• senken des Oberschenkels</li> </ul>
<b>Vordere Stützphase</b> Übung: Stehschrittlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuß setzt aktiv auf Außenrist des Ballens auf</li> <li>• greift ziehend nach hinten</li> <li>• Ferse berührt nicht den Boden</li> <li>• kurze Stützdauer</li> </ul>

(nach Dr. Peter Wastl)

## Beschleunigungsphase – Tiefstart

