

Lauftechnik: Lauf - A B C zur Vorbereitung sprintspezifischer Koordination

1. Fußgelenksarbeit

die Hüfte ist während der gesamten Übung hoch, die Füße bleiben nahezu am Boden und werden nur bis zum Ballen abgerollt, die Bewegung erfolgt harmonisch aus Fuß-, Knie- und Hüftgelenk ohne dass sich die Hüfte auf und ab bewegt, die Hände werden zur Hüftfixierung auf die Beckenkante gelegt oder können betont mit geführt werden.

2. Skippings

die Oberschenkel werden schnellkräftig nach oben geführt (intensiver Kniehub bis in die Waagerechte), betonter Abdruck vom Bein und Standbein gestreckt, Po- und Hüftspannung, der Oberkörper ist während der gesamten Übung leicht nach vorne geneigt mit Blick geradeaus, die Hände betont mitschwingen

3. Anfersen

die Unterschenkel werden schnellkräftig bis an das Gesäß gezogen, gesamte Übung auf Vorfuß, Oberkörper leicht nach vorne geneigt und Hände entweder leicht mitschwingen oder zur Stabilisierung an die Hüfte legen

4. Überkreuzen

Grundbewegung ist das Seitwärtslaufen, die Beine werden abwechselnd vorne und hinten überkreuzt, um Raum zu gewinnen; während der Übung Arme in die Hüfte stemmen oder gegengleich mitschwingen, aber: Oberkörper und Hüfte bleiben stabil und fixiert

5. Seitgalopp

Schritt mit dem rechten Bein zur Seite, Beine, Oberkörper und Arme befinden sich in einer Ebene. Die Arme sind gestreckt. Nach dem Aufsetzen des rechten Fußes, Anstellen des linken Beines. Im Moment des Beinschlusses erfolgt ein kleiner „Sprung“, d.h. beide Fußsohlen haben kurzzeitig keinen Kontakt zum Boden. Landung auf dem linken Bein, erneuter großer seitlicher Schritt mit dem rechten Bein.

6. Sprunglauf

Laufen als sprunghafte Bewegung, wobei der Abdruck verstärkt in die Höhe betont wird, Krafteinsatz mit den Armen und aus dem kompletten Bein (Fuß, Wade, Oberschenkel, Gesäß), es können viele kleine Sprünge oder große, raumgreifende Sprünge absolviert werden, auch kann mit einem Bein zwei- oder dreimal hintereinander flach über den Boden gesprungen werden bevor das andere Bein trainiert wird; Vorsicht bei der Landephase!!!

7. Hopslerlauf

Absprung vom rechten Bein, impulsives Hochziehen des linken Beines bis zur Waagrechten. Landung wieder auf dem rechten Bein, Kurzer "Zwischenhüpfer". Absprung vom linken Bein. Impulsives Hochziehen des rechten Beines bis zur Waagrechten. Landung wieder auf dem linken Bein, usw.

Hinweis: Hopslerlauf kann sowohl in die Höhe als auch in die Weite ausgeführt werden.

8. Slow Motion-Laufen

Laufbewegung in Zeitlupe, wichtig ist ein dosierter Einsatz der Muskeln in der langsamen Fortbewegung ohne das Gleichgewicht zu verlieren, bewusste Armführung und Abdruck/Aufsetzphase des Fußes (alles natürlich ohne Flugphase)

10. Kombinationen

Viele Übungen (vgl. oben.) können auf einer Bahn bzw. Strecke von etwa 100 Metern hintereinander gekoppelt werden, um eine hohe koordinative Anforderung zu erhalten (linkes Bein Skipping, rechts Bein Skipping, linkes Bein Anfersen, rechtes Bein Anfersen, linkes Bein Skipping, Sprunglauf, Hopslerlauf... bzw. alle 3-4 Meter Übung wechseln) Kreativität und Ideenreichtum sollten hier nicht im Wege stehen, wichtig ist allein die korrekte und nicht überfordernde Ausführung der einzelnen Übung (Bewegungsqualität nicht –quantität!!).