

Laufschule – Spickzettel

Übung	Beschreibung
1	tippeln: Die Fussspitze bleibt während dem gehen fast am Boden, die Ferse wird hinten durch den Wadenmuskel hochgedrückt. Langsam nach vorne bewegen.
2	anfersen hinten: Ferse abwechselnd schnell aber locker hinten hochschlagen. Die Ferse darf ruhig am Hintern anschlagen. Auf eine gerade und aufrechte Haltung achten. Die Arme schön mitschwingen.
3	skipping: Während dem Lauf die Knie vorne schnell und weit hoch ziehen, die Arme dynamisch mitschwingen. Achte darauf, dass du keine Rückenlage bekommst, sondern nach vorne gebeugt läufst. Nicht auf den Boden sondern geradeaus schauen.
4	ausdrehen/Seitwärtslauf: Seitwärts (90°) laufen und dabei die Beine abwechselnd überschlagen. Kopf aufrecht halten und geradeaus schauen. Die Arme 45° vom Körper weg halten und schön mitschwingen lassen, der Körper aber immer zur Seite gerichtet. Anschliessend die Seite wechseln.
5	überkreuz laufen: Während dem geradeaus laufen die Beine immer überkreuzen.
6	Seitwärts hüpfen: Geradeaus laufen und dann breitbeinig immer von links nach rechts und zurück hüpfen. Am besten versucht man, auf zwei gedachten Linien zu laufen, je eine für jeden Fuss. Auf eine Bahn kann man die weissen Linien dafür benutzen.
7	Seitwärtslauf mit Beinüberschlag: seitwärts laufen, Kopf gerade, hinteres Bein anheben und damit das vordere überkreuzen, dann die Seite wechseln.
8	explosives anfersen hinten: Ferse äusserst schnell hinten hochziehen. Zuerst einmal, dann zweimal, dann dreimal hintereinander. Jede Seite 2x mal.
9	explosives skipping: Knie explosiv vorne hochziehen. Zuerst einmal, dann zweimal, dann dreimal direkt hintereinander. Jede Seite 2x mal.
10	Hopserlauf: Abwechselnd mit einem Bein abspringen, das andere Knie anziehen, bis der Oberschenkel maximal waagrecht ist.
11	anfersen vorne: Leichter Hopserlauf, dabei jeweils den Unterschenkel des Flugbeins schnell nach vorne ziehen. Die Arme schön mitschwingen. Darauf achten, dass der Fuss nicht zu weit nach vorne schlägt, da sonst das Knie zu sehr belastet wird.
12	abspringen: Mit einem Bein kraftvoll abstossen, das andere Bein im Flug strecken und die Fussspitze so nach vorne bringen und mit gestrecktem Bein landen.
13	Rückwärtslauf: Rückwärts laufen, Oberkörper aufrecht halten.
14	kombiniertes anfersen hinten und vorne: Kombination aus anfersen hinten und vorne. Es ist so schwierig wie es aussieht, man muss etwas üben, bis man das kombinieren kann.