

Einige Lernziele des "schnellen Laufens" können sein...

- ✓ Geradliniger Ballenlauf
- ✓ Gegengleiche Armarbeit ("weite Schulter", "geringer Ellbogen")
- ✓ Optimale Streckung Stützbein
- ✓ Optimales Anfersen in der hinteren Schwungphase
- ✓ Deutlicher Kniehub in der vorderen Schwungphase
- ✓ Aktives, greifendes Aufsetzen zur vorderen Stützphase



mögliche Hinweise...

- Kinn auf Brust ("langer Nacken")
- Schultern nach hinten-unten
- Ober-/Unterarm im rechten Winkel, Bewegung in der Schulter
- Becken verspannen
- Gehen wie ein Gorilla, dann aufrichten (an den Haaren ziehen)

Zur Verbesserung der Lauftechnik können folgende Elemente des Lauf-ABC dienen:

- Traben (lockerer Lauf auf dem Ballen, kleine Schritte)
- Fußgelenksarbeit (Federnder Ballenlauf, Fußspitze anheben)
- Kniehebelauf (Hohe Knieführung, steiler Fußaufsatz, aktiver Abdruck, optimale Streckung im Hüftgelenk)
- Anfersen (Hochpendeln des Unterschenkels bis zum Gesäß)
- Hopselauf (Abdruck und Landung auf demselben Bein)
- Sprunglauf (Laufschritte als hohe und weit ausgreifende Sprünge)
- Wechselsprünge (Abdruck und Landung erfolgen wechselseitig)
- Einbeinsprünge (Hüpfen bzw. Springen auf einem Bein)
- Mehrfachsprünge (Aneinanderreihung von Ein- bzw. Zweibeinsprüngen)

Auch Kontrastübungen helfen der Technikverbesserung:

- Normale Schulterhaltung - hängende/hochgezogene Schulter
- Normale Schulterhaltung - starke/keine Schulterrotation
- Normale Armbewegung - übertriebene Vor-Hoch-Bewegung der Arme
- Normale Armhaltung - gestreckter Arm
- Normale Armhaltung - Arme über Rücken verschränken
- Normale Armhaltung - Armkreisen in allen Variationen
- Mit nach vorne gebeugtem Oberkörper laufen
- Mit starkem Hohlkreuz laufen
- Beim Laufen nach Unten auf den Boden greifen