



Übungen zur Laufschule

Übung	Übungsbeschreibung	Frequenz	Pause
1. Fußgelenklauf	kleine, schnelle Schritte, Abdruck aus Fußgelenk, Streckung Hüfte u. Knie	3mal 30m	60" Trab
2. Hopserlauf	2mal rechter, 2mal linker Fuß, locker mit Armunterstützung bis Oberschenkel waagrecht, Oberkörper aufrecht bis leicht nach vornegeb.!	3mal 30m	60" Trab
3. Skipping	Überkreuzen abwechselnd vorne hinten	3mal 30m	90" Trab
4. Seitwärtslaufen	Überkreuzen abwechselnd vorne hinten	3mal 40m	60" Trab
4.a Seitwärtslaufen	Überkreuzen 1mal vorne 2mal hinten	3mal 40m	60" Trab
4.b Seitwärtslaufen	Überkreuzen abwechselnd vorne hinten, vorneKnie hochziehen zu Ellbogen		
5. Einbeinsprünge	Sprungbein zur Brust ziehen	je 2mal 10Stk	60" Trab
6. Dippings	3-5 ganz kurze, schnell Bodenberührungen mit Fußballen Strecken in Flugphase, Arme über Kopf schwingen, Landung weich	6 mal	90" Trab
7. Hock-Strecksprünge		3mal 10 Sprü.	120" Trab
8. Anfersen	Ferse schlägt schnell aber locker an Gesäß	3mal 30m	30" Trab
8.a Anfersen	15m links, 15m rechts, auf nur eine Seite ohne Zwischenschritt	4mal 30m	30" Trab
8.b Anfersen	15m links, 15m rechts, auf nur eine Seite mit Zwischenschritt		
9. Kombiübungen			
9.a	4mal Anfersen, 4normale Schritte, 4mal Skip	3mal 30m	60" Trab
9.b	4mal Anfersen, 4mal Skip	3mal 30m	60" Trab
9.c	2mal Anfersen, 2mal Skip	3mal 30m	60" Trab
9.d	3mal Anfersen, 3normale Schritte, 3mal Skip	3mal 30m	60" Trab
9.e	3mal Anfersen, 3mal Skip	3mal 30m	60" Trab
10. Steigerungen	kont. Temposteigerung über ca 100m, letzten 10-15m Höchstgeschwindigkeit mit lockerem Laufstil (kein max. Sprint)	4mal	100m Trab