



# CRAZY KREBSLER RUNNERS

Hotterweg 8  
7350 Oberpullendorf  
info@ck-runners.at  
www.ck-runners.at

## 7 Lauf ABC Übungen

Die Übungen des Lauf-ABC's führen zu neuen neuromuskulären Vernetzungen des gesamten Bewegungsspektrums und stellen ein ideales Instrument zur Erhöhung der Laufökonomie dar. Ein verbesserter Laufstil hilft, Energie zu sparen, und schützt auch vor Verletzungen. Ein wirksames Training in diesem Bereich nimmt nur wenige Minuten in Anspruch und kann sowohl vor der Trainingseinheit (nach dem Einlaufen und Dehnen) als auch im Anschluss an einen ruhigen Dauerlauf durchgeführt werden.

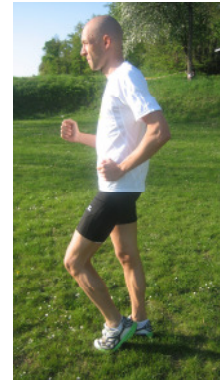
Wir empfehlen dir diese einfachen Übungen regelmäßig durchzuführen um zu kräftigen, deine Koordination zu verbessern, als Verletzungsprophylaxe und um Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

### Fußgelenksarbeit

**Ausgangsstellung:** Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne, Arme angewinkelt.

**Übung:** Der jeweils vordere Fuß setzt zuerst mit dem Ballen auf, dann in der Stützphase berührt auch die Ferse den Boden. Nur sehr geringe Vorwärtsbewegung.

**Beachte:** Standbein sollte in der Stützphase weitgehend durchgestreckt sein!



### Kniehebelauf

**Ausgangsstellung:** wie bei der Fußgelenksarbeit, jedoch mit leichter Vorneigung.

**Übung:** über den Vorfuß abdrücken und das Knie bis zur Horizontalen anheben, mittlere Frequenz.

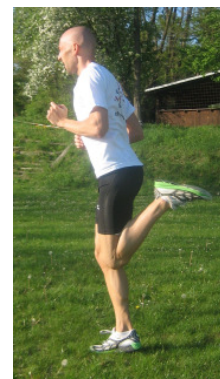
**Beachte:** aufrechte Haltung. Nicht ins Hohlkreuz fallen!



### Anfersen

**Ausgangsstellung:** wie bei Kniehebelauf

**Übung:** Leichtes Laufen mit erhöhter Frequenz. Die Fersen abwechselnd zum Gesäß führen.



Heurigenrestaurant



\*\*\*Pension Apfelhof



PIONEERING INNOVATION





# CRAZY KREBSLER RUNNERS

Hotterweg 8  
7350 Oberpullendorf  
info@ck-runners.at  
www.ck-runners.at

## Hopserlauf

**Ausgangsstellung:** aufrechte Haltung von Rumpf und Kopf, Blick nach vorne.

**Übung:** mit hohem Einsatz der Oberarme kräftig über den Vorfuß in die Höhe abdrücken, Knie bis max. zur Horizontalen während der Flugphase.

**Beachte:** spielerisch wie Kinder. Armbewegung gegengleich zu Beinen!

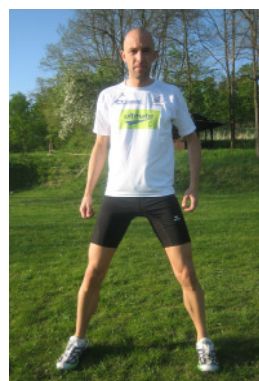


## Seitensprünge

**Ausgangsstellung:** Stand seitlich zur Laufrichtung, stabile Rumpfposition.

**Übung:** Seitenbewegung, Beine und Füße in einer Linie, seitliche Sprünge durch Schließen und Öffnen der Beine.

**Beachte:** Oberkörper nicht verdrehen!



Heurigenrestaurant



\*\*\*Pension Apfelhof



## Schrittsprünge

**Ausgangsstellung:** Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Lendenwirbelsäule und Hüfte sind gestreckt.

**Übung:** in der Vorwärtsbewegung mit hohem Einsatz der Oberarme kräftig über den Vorfuß abdrücken, Knie des Schwungbeines bis zur Horizontalen, lange Flugphase.

**Beachte:** hinteres Bein ist praktisch gestreckt!

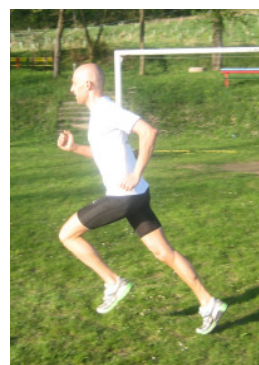


## Steigerungslauf

**Ausgangsstellung:** über rund 100 m kontinuierlich die Geschwindigkeit steigern.

**Übung:** langsam beginnen und allmählich in eine hohe Geschwindigkeit übergehen (kein maximaler Sprint - Verletzungsgefahr!).

**Beachte:** leicht und spielerisch, nicht abrupt stoppen - ausrollen!



PIONEERING INNOVATION

