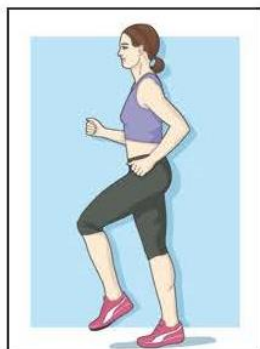
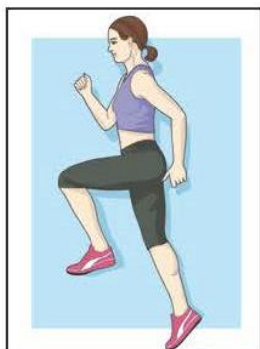


## LAUF-ABC



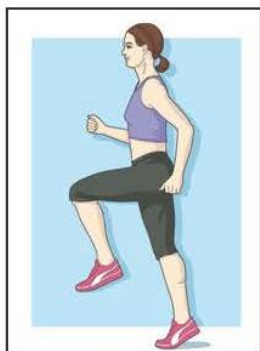
1. Skippings



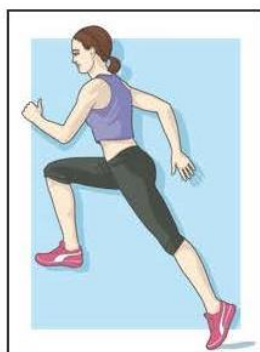
2. Hopserlauf



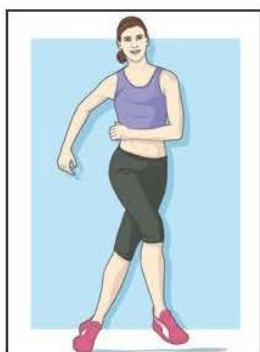
3. Anfersen



4. Kniehebelauf



5. Sprunglauf



6. Überkreuzlauf

### 1. SKIPPINGS (FUSSGELENKSLAUF)

Die Füße werden mit der Fußspitze nach vorne aufgesetzt. Der Körper ist gerade, die Augen blicken geradeaus und die Arme sind locker angewinkelt. Der Bewegungsablauf beginnt mit dem Aufsetzen des Ballens, danach wird der Fuß aktiv abgerollt, bis auch die Ferse kurz den Boden berührt. Der Bewegungsablauf sollte rund sein. Auf kleine Bewegungen mit wenig Raumgewinn achten. Mit geringer Frequenz starten und diese langsam steigern. Wichtig ist, dass der Impuls der Bewegung aus dem Sprunggelenk kommt!

### 2. HOPSERLAUF

Im Wechsel mit einem Bein abspringen und hopsen, die Arme dabei gegengleich nach oben mitschwingen. Zunächst langsam beginnen, das Tempo dann steigern. Kopf und Rumpf sind in aufrechter Haltung, die Augen schauen geradeaus.

### 3. ANFERSEN

Abwechselnd die Fersen während des Laufens zum Gesäß führen. Der Oberkörper bleibt gerade. Aus dem Lauf auf der Stelle langsam in den Trablauf übergehen. Die Hüfte ist betont gestreckt. Variiert werden kann die Körpervorlage. Kontrollvariante: Anfersen mit hängenden Armen und entspanntem Oberkörper. Anspruchsvolle Variante: deutliches Abspringen vom Standbein.

### 4. KNIEHEBELAUF

Die Arme werden bis zur Waagerechten beim Vor- und Rückschwung eingesetzt, wobei der Winkel im Ellbogengelenk beibehalten wird. Mit dem Vorfuß erfolgt ein kräftiger Abdruck nach vorne. Beim Schwungbein wird der Oberschenkel bis zur Waagerechten gehoben, der Unterschenkel hängt entspannt und wird nicht angeferst.

### 5. SPRUNGLAUF

Der Sprunglauf stellt eine anspruchsvollere Übung dar. Es wird nach kurzem Anlauf mit einem Bein abgesprungen, dabei sollte das Absprungbein optimal gestreckt, das Schwungbein in der Waagerechten sein. Diese Position wird bis kurz vor der Landung eingehalten. Mit Landung auf dem Schwungbein erfolgt der sofortige Abdruck mit diesem zum nächsten Sprung. Das Schwungbein wird dann zum Sprungbein.

### 6. ÜBERKREUZLAUF

Die Übung stellt einen Seitwärtslauf dar, bei dem die Beine in einer Scherbewegung überkreuzt werden. Koordinativ anspruchsvoll ist hierbei, dass im Wechsel das linke, dann wieder das rechte Bein mit Druck vorgenommen werden muss.

## 7. STEIGERUNGSLAUF

Es wird mit einem lockeren Tempo begonnen, welches über ca. 100 Meter gesteigert und bis zur individuellen Höchstgeschwindigkeit maximiert wird. Dabei sollte besonders auf die Lauftechnik geachtet und spätestens dann abgebrochen werden, wenn das Gefühl aufkommt, nicht mehr beschleunigen zu können.

## 8. RÜCKWÄRTSLAUF

Auch hier ist auf die Arm- und Oberkörperhaltung zu achten – wie beim Vorwärtslaufen. Es wird versucht, möglichst gerade und im gleichbleibenden Tempo rückwärts zu laufen. Gelegentlich über die Schulter blicken (Kontrollblick).