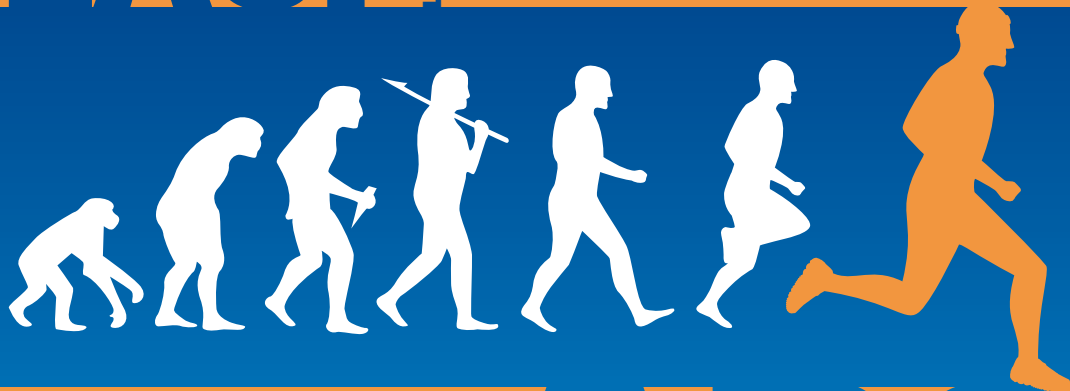


**LAUF** LADEN



**ABC**

## Übungen auf einen Blick

Die Lauf-(Laden-)ABC-Übungen helfen allen Läufern ihr gewohntes Bewegungsmuster zu durchbrechen und dadurch eventuel-

len Verletzungen vorzubeugen. Für Einsteiger bietet das Lauf-(Laden-)ABC eine gute Grundlage für das Erlernen einer optimalen Lauftechnik. Alle Übungen

(außer 10., 13., 14., 16., 17) sind auch rückwärts und seitwärts durchführbar, erfordern aber die technisch richtige Ausführung in der Vorwärtsbewegung.

1. Fußgelenkarbeit
2. Halber Kniehub
3. Hoher Kniehub
4. nur Kniehub rechts  
nur Kniehub links
5. Anfersen
6. nur Anfersen rechts  
nur Anfersen links
7. Kniehub rechts, rechts/  
links, links
8. Anfersen rechts, rechts/  
links, links
9. rechts Kniehub/  
links Anfersen,  
links Kniehub/  
rechts Anfersen
10. Hopserlauf
11. Prellhopper  
(Wechselsprünge mit  
kurztem Kontakt)
12. Wechselsprünge hoch
13. Überkreuzlauf/  
Kreuzschritte
14. Scherenlauf lang
15. Scherenlauf kurz
16. Storchenlauf  
(Kniehub mit Auspendeln  
des Unterschenkels)
17. Sprunglauf

*Durchgeführt werden die Übungen von Einsteigern über 10–15m, von Fortgeschrittenen über 15–30m.*

*Lauf-Laden*  
Erfurt



Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Kristin Mühlberg

# LAUF LADEN ABC

[www.laufladen.de](http://www.laufladen.de) | [www.gfa-training.de](http://www.gfa-training.de)

