

TRAINING IM FOKUS

“Inputs zum Aufwärmen für Schnelligkeitseinheiten.”

Weitere Inhalte aus dem Lauf-ABC und anderen Basisbewegungskompetenzen sind im [Bewegungs-ABC 1.0](#) und [2.0](#) sowie im [Lauf-ABC](#) zu finden.

N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2
1	EINLAUFEN Herz-Kreislauf	1-2 Runden auf der Laufbahn oder auf dem Sportplatz in gemütlichem Tempo einlaufen			7	A-SKIP Lauf-ABC	Zweimal auf einem Bein hüpfen, während mit dem anderen ein Tap auf den Boden gemacht wird; l/r: im Wechsel mit kleinem Kniewinkel; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • 1-2x15m		
2	HANDWALK Beweglichkeit untere Extremitäten und Rumpfstabilisation	Hände zu den Füßen bewegen bei möglichst gestreckten Beinen; mit Händen auf dem Boden nach vorne gehen; Endposition Liegestütz, dann mit Füßen nachgehen und wieder aufrichten • 5-6 WH			8	B-SKIP Lauf-ABC	Zweimal auf einem Bein hüpfen, während mit dem anderen ein Tap auf den Boden gemacht wird; Bein nach Kniehub explosiv nach vorne & unten strecken und Fuß aktiv auf den Boden setzen; Kniewinkel im Vergleich zum A-Skip vergrößern; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • 1-2x15m		
3	WORLD'S GREATEST STRETCH Beweglichkeit untere Extremitäten und Wirbelsäule	Im Ausfallschritt hinteres Bein strecken; auf der gleichen Seite die Hand auf Höhe des vorderen Fußes aufstellen; mit gebeugtem Arm bzw. Ellbogen Richtung Boden, danach mit der anderen Hand aufdrehen und der Hand nachschauen • 5-6 WH/Seite			9	C-SKIP Lauf-ABC	Zweimal auf einem Bein hüpfen, während mit dem anderen ein Tap auf den Boden gemacht wird; beim nächsten Doppeltap Bein nach außen drehen; beim dritten Doppeltap wieder einen Tap gerade, anschließend Seitenwechsel; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • 1-2x15m		
4	90/90 to BEAR SIT Beweglichkeit untere Extremitäten/Hüfte	Bein im 90° Winkel vor und neben dem Körper ablegen; mit erhöhtem Brustkorb Nabel Richtung Knie drücken; beim Wechsel auf die andere Seite Bein vorne lange liegen lassen • 5-6 WH/Seite			10	ANFERSEN Lauf-ABC	Ferse im Laufen in Richtung Gesäß hochziehen; Oberschenkel bleibt in seiner senkrechten Position in Richtung Boden; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • VARIATION: jeden 3. Schritt anfersen • 1-2x15m		
5	STANDWAAGE Bewegungskontrolle untere Extremitäten	Einbeinstand mit leicht gebeugtem Standbein; Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter, Kopf bilden eine Linie; Körper dreht über die Hüfte in die Horizontale (3-4s), 1-2s halten und dynamisch wieder hoch (1-2s); bewusst über hintere Oberschenkel- & Gesäßmuskulatur arbeiten (Hüfte schiebt nach hinten) • 5-6 WH/Seite			11	SCHERLAUF Lauf-ABC	Weites VorpPENDeln der Beine und aktiver Zug des gestreckten Beines; Fußaufsatz auf Vorfuß; Arbeit aus Hüft- und Fußgelenk mit wenig bis keiner Knieaktivität; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • 1-2x15m		
6	LUNGE AROUND THE WORLD Bewegungskontrolle untere Extremitäten	Ausfallschritt nach vorne, seitlich, nach hinten und diagonal nach hinten; Oberkörper bleibt aufrecht; Rumpfspannung • 5-6 WH/Seite			12	PRELLHOPSER Lauf-ABC	Wie Hopslerlauf; in der Bewegung vom Boden wegspringen aber mit beiden Füßen gleichzeitig und nebeneinander landen; direkt wieder abdrücken; Arme mit ca. 90° Beugung alternierend zu den Beinen bewegen • 1-2x15m		



In Kooperation mit



Ski Austria