



HANDOUT, 22.06.2024

LAUF ABC

Das leichtathletische Lauf (Sprint-, Hürden-, Wurf-) ABC ist ein Übungspool, der vielfältig eingesetzt werden kann. Koordinative (z.B.: Vorbereitung und Schulung einzelner Elemente / Phasen der Laufbewegung) und konditionelle Zielsetzungen können verfolgt werden.

Das Lauf ABC bietet eine Vielzahl von Übungen, die direkt oder indirekt die ischiocrurale Muskulatur (Hamstrings) stärken und flexibler machen. Ischiocrurale Muskulatur erzeugt Geschwindigkeit. Lauf ABC kann für den Skisport ein möglicher Puzzlestein sein, um koordinative und konditionelle Voraussetzungen für höhere Belastungen zu schaffen und Verletzungen (v.a. Knie) vorzubeugen. Lauf ABC darf dabei nicht zum Selbstzweck degenerieren! Die richtige Ansteuerung der Bewegungen ist Voraussetzung. Gezielte Übungsauswahl, Korrektur & Belastungsgestaltung sind für das Bewegungslernen und den Einsatz im Training wichtig.

Folgend werden 3 ausgewählte Übungen beschrieben. Ist die Bewegungsqualität gut, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden. **Variationsmöglichkeiten:** Bewegungsgeschwindigkeit, Bewegungsrichtung. Erschwernisse der Armhaltung / Untergründe / Einsatz von Geräten, ...

KNIEHEBEGEHEN – Position erarbeiten

Bewegungsmerkmale

- Gehen mit hohem Kniehub (Oberschenkel mind. in Waagrechte) & Aktivität Standbein
- Ferse zuerst absetzen, über den Fuß abrollen bis in den Zehenstand
- Ganzkörperspannung & angezogene Fußspitzen
- gegengleiche Armführung
- Kopf in neutraler Position

typische Fehler

- geringe Körperstreckung (z.B.: Hüftknick)
- Passgang
- instabile Bewegungsausführung (Alternative: Standbeinarbeit über den ganzen Fuß)

Variation

- Armhaltung (Arme gestreckt nach oben um Hüftstreckung zu forcieren, Arme vor der Brust überkreuzt um Oberkörperrotation aktiv entgegen zu arbeiten, ...)
- Bewegungsrichtung
- Rhythmusvorgaben (z.B.: bei jedem 3. Schritt), synchron mit Partner:in
- mit Gerät (z.B.: Medizinball in Hoch- oder Vorhalte), ...



SKIPPINGS – vordere Stützphase

Bewegungsmerkmale

- leichter Kniehub, **aktiv ziehende Bewegung zum Boden** (Vorstellung: Roller fahren)
- Fußspitzen in der Flugphase angezogen
- Fußaufsatz aktiv auf Fußballen / Mittelfuß
- aktiver Fußaufsatz nahe der Projektionslinie des Körperschwerpunkts
- Hüftstreckung im Stützbein

typische Fehler

- Oberkörperrücklage
- geringer Kniehub
- hängende Fußspitzen
- zu starkes oder zu geringes Ausgreifen

Variation

- Schrittfrequenz durch Klatschen vorgeben
- Armhaltung
- Übung einseitig (aktiv – passiv)
- über kleine, eng positionierte, Markierungshütchen
- Ausführungsgeschwindigkeit
- ...



UNTERFERSEN – Verbindung hintere und vordere Stützphase

Bewegungsmerkmale

- Nach dem Abdruck erfolgt ein „Unterferse“ unter das Gesäß (Pendelverkürzung). Dabei wird die Knieaktivität mit der Hüftaktivität gekoppelt (Knie vorne hochbringen), Oberschenkel in die Waagrechte führen, gleichzeitig stark Anfersen
- Aufrechte Körperposition, leichtes Ausgreifen mit dem Unterschenkel

typische Fehler

- geringe Körperstreckung (z.B.: Hüftknick)
- geringer Kniehub
- hängende Fußspitzen
- zu geringes oder zu starkes Anfersen

Variation

- Armhaltung
- Übung einseitig (aktiv – passiv)
- Ausführungsgeschwindigkeit, ...

