

Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

17 Teil 2

Lauf ABC / Laufschule

18 Übung 2.1

Wichtige Punkte:

- Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
- Beine und Füße immer gerade in Laufrichtung
- Schnell über den 'Stützmoment' am Boden arbeiten

19 Übung 2.2

Wichtige Punkte:

- Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
- Beine und Füße immer gerade in Laufrichtung
- Aktive Fussspitzen, Zehen zeigen nach oben
- Ist auch mit Seil (Seilspringübung) möglich

20 Übung 2.3

Wichtige Punkte:

- Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
- Kleine, aktive und schnelle Rotationsbewegungen mit den Beinen bis ca. auf Kniehöhe
- Schnell über den 'Stützmoment' am Boden arbeiten
- Aktive Bodenkontakte

21 Übung 2.4

Wichtige Punkte:

- Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
- Kleine, aktive und schnelle Rotationsbewegungen mit den Beinen (einseitig) bis ca. auf Kniehöhe
- Armbewegung im Wechsel dazu (li./re. Arm in Hochhalte)
- Aktive Bodenkontakte

22 Übung 2.5

Wichtige Punkte:

- Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
- Nach vorne gerichtete, leicht auswärts rotierte über das Knie gesteuerte Fuss- und Beinbewegung
- Hüfte nach vorne schieben
- Aktiver Abdruck am Boden

23 Übung 2.6

Wichtige Punkte:

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

Ferse unter das Gesäss führen

Aktive Bodenkontakte

24 Übung 2.7

Wichtige Punkte:

In sitzender Position aufrechte Oberkörperhaltung

Lockere, schnelle, aktive Armbewegung in Laufrichtung, Oberkörper bleibt dabei ruhig und ohne Rotation

25 Übung 2.8

Wichtige Punkte:

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

Storchenschritt' mit Hüftschub nach vorne

Aktive Bodenkontakte

Armvarianten einbauen

26 Übung 2.9

Wichtige Punkte:

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

High Knees', d.h. Bewegung wird über das Knie gesteuert, mit Armvarianten

Aktive Bodenkontakte

27 Übung 2.10

Wichtige Punkte:

Hütchen mit 3 Fuss Distanz immer plus 1/2 Fuss aufstellen

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

Schnelle und hohe Knie

Aktive Armarbeit

Aktive Bodenkontakte

Unterfüßen über die Hütchen