

Basis Lauf-Schule für 6 bis 10-jährige Sportler/innen

Version: 28.04.2015

Generelle Knotenpunkte:

- **Armhaltung:** Arme sind rechtwinklig abgewinkelt und schwingen gegengleich zur Beinbewegung (aus der Schulter) mit.
- **Körperstreckung:** Jede Übung beginnt am Fußballen/Vorderfuß
- **Kopfhaltung:** Blickrichtung ist immer geradeaus
- **Körperlage:** Leichte Körpervorlage (nahezu aufrecht)

Aktive Fußgelenksarbeit

<https://www.youtube.com/watch?v=qvU4M2X969E>

Knotenpunkte:

- Der Fuß wird im Sprunggelenk aktiv gegen den Boden geklappt
- Fußschaufel muss angezogen werden
- Die Bewegung erfolgt nur am Ballen

Kniehebelauf (Skippings)

<https://www.youtube.com/watch?v=VdMBMrDEX6M>

Knotenpunkte:

- Der Oberschenkel kommt nahezu in die Horizontale
- Fußschaufel muss angezogen werden
- Die Bewegung erfolgt nur am Ballen

Zusatz:

- Wenn der Kniehub beherrscht wird soll darauf geachtet werden, dass der Druck gegen den Boden erfolgt und das Knie durch den Rückstoß nach oben befördert wird

Anfersen

<https://www.youtube.com/watch?v=j3Mee1sq3CA>

Knotenpunkte:

- Der Oberschenkel kommt nahezu in die Horizontale
- Ferse berührt das Gesäß
- Die Bewegung erfolgt nur am Ballen

Hopserlauf

<https://www.youtube.com/watch?v=sopWjL4vClS>

Knotenpunkte:

- Der Oberschenkel kommt nahezu in die Horizontale
- Fuß wird von der Ferse bis zum Ballen abgerollt
- Der Druck soll nach hinten unten gegen den Boden gehen (nicht nur das Knie hochreißen)

Fortgeschrittene Lauf-Schule

Version: 28.04.2015

Generelle Knotenpunkte:

- **Armhaltung:** Arme sind rechtwinklig abgewinkelt und schwingen gegengleich zur Beinbewegung (aus der Schulter) mit.
- **Körperstreckung:** Jede Übung beginnt am Fußballen/Vorderfuß
- **Kopfhaltung:** Blickrichtung ist immer geradeaus
- **Körperlage:** Leichte Körpervorlage (nahezu aufrecht)

Aktive Fußgelenksarbeit mit Rhythmuswechsel

<https://www.youtube.com/watch?v=Yie57ftJumY>

Knotenpunkte:

- Der Fuß wird im Sprunggelenk aktiv gegen den Boden geklappt
- Fußschaufel muss angezogen werden
- Die Bewegung erfolgt nur am Ballen
- Rhythmus: links – rechts – links – links – rechts – links – rechts - rechts

Prellhopper (Heiße Herdplatte)

<https://www.youtube.com/watch?v=GuAtrY4G71g>

Knotenpunkte:

- Beide Füße kommen zeitgleich am Boden an
- Fußschaufel muss angezogen werden
- Möglichst kurzer Bodenkontakt
- Dabei wird jeweils ein Knie angezogen

A-Skips

<https://www.youtube.com/watch?v=RIhfFHPi4A>

Knotenpunkte:

- Rhythmus eines Hopperlaufs
- Möglichst schneller Wechsel der Beiden Oberschenkeln

B-Skips

<https://www.youtube.com/watch?v=qHNUKREul-Y>

Knotenpunkte:

- Rhythmus eines Hopperlaufs
- Möglichst schneller Wechsel der Beiden Oberschenkeln
- Ausholbewegung mit ziehendem Schritt nach hinten unten

Ergänzend:

Es gibt unzählige unterschiedlichen Varianten, die von verschiedenen Trainern verwendet werden. Jeder Trainer muss sich selbst darüber Gedanken machen, welche Übungen zum gewünschten Ergebnis führen. Diese Videos geben nur einen kleinen Auszug aus einer Vielfalt von Übungen wieder.