



Lauf-ABC

als Warm-up und Technik-Training

Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Dieses Modul kannst du wunderbar **mit einem kräftigenden Ganzkörpertraining und einer Ausdauer-Einheit kombinieren**, um ein komplettes Trainingsprogramm zu absolvieren. Die Übungen des Lauf-ABC helfen dir, deine Lauftechnik zu verbessern.

Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen und einem ca. 10-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Laufen) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Übung 1:

Knee up



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Arme locker neben dem Körper

Aktion:

Die **Knie** werden **schnell abwechselnd** bis in den 90°-Winkel nach oben gebracht, dabei werden die **Arme** jeweils **gegengleich** angewinkelt.

Endposition:

So wie Ausgangsposition



Variante:

Je schneller die Bewegung ausgeführt wird, desto anstrengender wird die Übung.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze** à **20 Wiederholungen**

Übung 2:



Anfersen

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Arme locker neben dem Körper

Aktion:

Den rechten Fuß **so weit zum Gesäß bringen** wie möglich, dabei den linken Arm anwinkeln, es findet eine leichte Vorwärtsbewegung statt. Dann den linken Fuß nah ans Gesäß bringen, wobei der rechte Arm angewinkelt wird usw.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Die Bewegung **schneller oder langsamer** ausführen.

Belastungssteuerung:

3 Sätze à 20 Wiederholungen

Übung 3:

Side Jumps / Seitgalopp



Ausgangsposition:

Etwas mehr als schulterbreiter Stand,
Knie leicht gebeugt



Aktion:

Die Bewegungsrichtung ist **seitlich**: aus den Knien nach oben drücken und dabei **nach rechts springen**. Nach 10 Side Jumps die Bewegungsrichtung nach links wechseln.



Endposition:

So wie Ausgangsposition



Variante:

Die Übung **ohne Springen** ausführen, also die Füße nacheinander nach rechts setzen

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**