

# Trailrunning – Good Practice: Laufschule

Laufschulübungen eignen sich perfekt, um die einzelnen Elemente der Traillauftechnik isoliert zu trainieren.

## Kniehebelauf



Die Teilnehmenden absolvieren auf einer Strecke von rund 20m Kniehebeläufe mit aktiver Armbewegung.

### Variationen

- Arme nach oben strecken (die Hüfte bleibt hoch und der Rumpf lotrecht).
- Kniehebelauf über Markierungen im 1-m-Abstand.

**Material:** Markierkegel (für Variation)

## Prellhüpfen



Aus den Fussgelenken abwechselnd abspringen. In der Luft die Zehen hochziehen, bei der Landung einen aktiven Bodenkontakt suchen. Die Knie immer auf gleiche Höhe führen.

### schwieriger

- Ausgangsstellung: Arme nach oben ausgestreckt, sobald ein Knie nach oben anwinkelt, führt ein Arm gegengleich nach unten.
- Arme nach oben ausgestreckt, klatschen im gleichen oder doppelten Rhythmus des Fussaufsatzes.

**Bemerkung:** Weitere Varianten: [Lauf-ABC für Fortgeschrittene](#)

## Zugläufe



Auf einer Distanz von ca. 30 m zügig rennen mit gestreckten Beinen. Die ganze Kraft für den Vortrieb kommt aus den Fussgelenken, der Wadenmuskulatur, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Gesässmuskulatur. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme machen eine normale Schwingbewegung. Die Ellenbogen sind angewinkelt wie beim normalen Laufen.

**Bemerkung:** Diese Übung ist ideal zur Aktivierung und Stärkung der hinteren Muskelkette.

---

## Frequenzläufe



Markierkegel über eine Distanz von 20m im Abstand von 3 Fusslängen (FL) aufstellen. Durch den Parcours rennen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markierkegeln. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

### einfacher

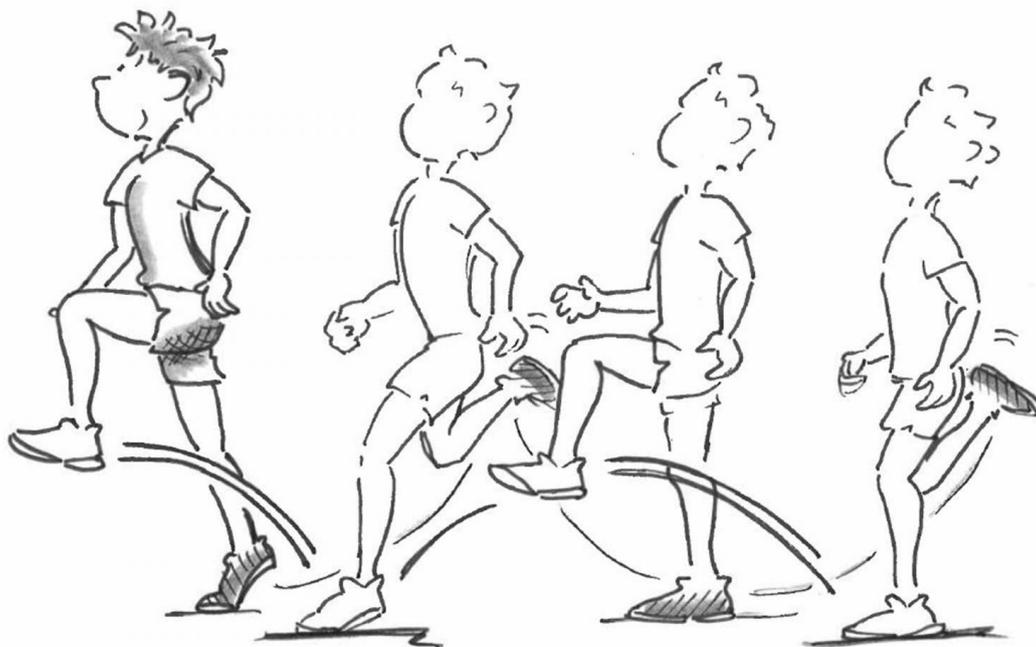
- Blick auf Markierkegel richten.

### schwieriger

- Nach jedem Markierkegel nimmt die Distanz um eine halbe Fusslänge (FL) zu oder ab:  
1.5 FL / 2 FL / 2.5 FL / 3 FL / 3.5 FL / 4 FL / 3.5 FL / 3 FL / 2.5 FL / 2 FL / 1.5 FL

**Material:** Markierkegel, Hütchen

## Kombination aus Knieheben und Anfersen



Über 20 m mit dem rechten Bein Knieheben und mit dem linken Bein anfersen. Beim nächsten Durchgang Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein.

### Variation

- Arme nach oben strecken.

## Mehr «Laufschule»

- [Übungen für eine gute Lauftechnik](https://baselrunningclub.ch) | baselrunningclub.ch (pdf)

---

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**