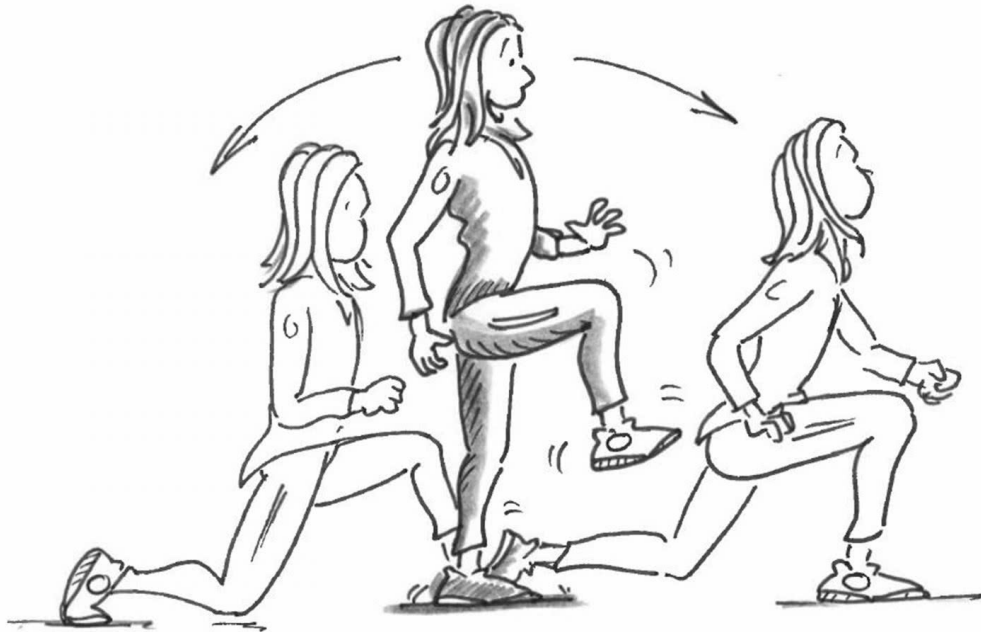


# Trailrunning – Good Practice: Kraft und Gleichgewicht

Sowohl Rumpf- als auch Beinkraft sind essenziell im Trailrunning. Folgende Übungen sind geeignet für Trailrunner und verbessern zugleich das Gleichgewicht.

## Ausfallschritte mit koordinativen und schnellen Elementen



Die Übung setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

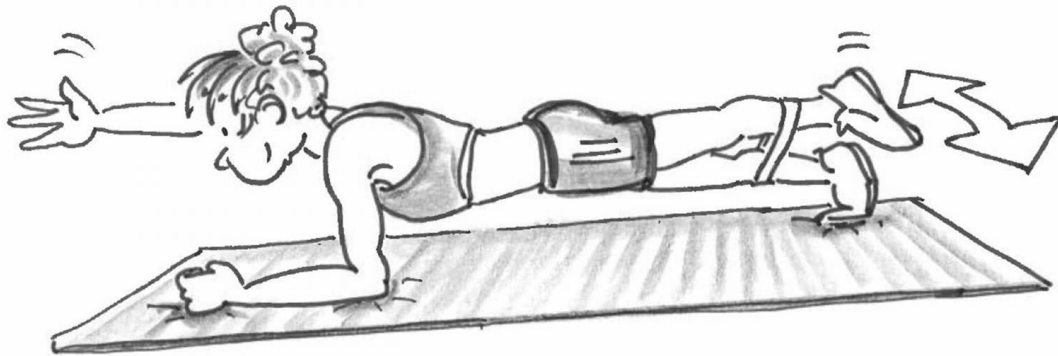
- Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Bein
- Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein
- 4 Mal Knieheben (rechts, links, rechts, links)
- Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Bein
- Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem linken Bein
- 4 Mal Knieheben (links, rechts, links, rechts)

Anschliessend wieder von vorne beginnen (2-3 Durchgänge)

### **schwieriger**

- Die Übung möglichst schnell ausführen.

## Stützübungen mit Gleichgewichts- und Kraftkomponente



Ein Miniband um die Unterschenkel legen. Die Läufer/innen gehen in den Unterarmstütz (bäuchlings). Nun heben sie das gestreckte linke Bein leicht an und strecken den rechten Arm nach vorne aus. Aus dieser Position bewegen sie das angehobene linke Bein nach aussen und führen es wieder zurück. Danach das linke Bein und den rechten Arm wieder auf den Boden setzen. Anschliessend Seite wechseln: Anheben des rechten Beins und Ausstrecken des linken Arms.

### einfacher

- ohne seitliches nach aussen Bewegen der Beine

### schwieriger

- Übung in Liegestützposition ausführen

**Material:** Minibands

## Kniebeugen / Squats



Beine hüftbreit aufstellen und Hände in die Hüfte stützen. Aus dieser Position die Knie beugen und strecken: Gesäss nach hinten bringen, wie beim Absitzen auf einen Stuhl, der Rücken bleibt gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

### einfacher

- Kniebeugen mit Stöcken in den Händen. Aktives Bremsen mit den Stöcken beim Kniebeugen. Aktives Abstossen mit den Stöcken beim Kniestrecken.

### schwieriger

- Einbeinige Kniebeugen: Idealerweise werden einbeinige Kniebeugen auf einem breiten Treppentritt oder einer Steintribüne ausgeführt. Ein Bein ist sicher auf der Stufe aufgesetzt, das zweite Bein in der Luft. Auf diese Weise kann die Hüfte bei der Übungsausführung horizontal gehalten werden.

## Sprungläufe (für Fortgeschrittene)



In einer leichten Steigung Sprungläufe ausführen. Das Knie des vorderen Beins im Laufschrift aktiv nach oben ziehen und einen Moment lang in der Luft segeln. Das hintere Bein möglichst aktiv unter dem Körper durchziehen und vorne nach oben ziehen. Eine schwingvolle Armbewegung unterstützt den Bewegungsablauf.

### einfacher

- Sprungläufe im flachen Gelände.

### schwieriger

- Sprungläufe mit Stöcken.

**Material:** Stöcke (für Variation)

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**