

# Leichtathletik – Grundlagenübungen: Kniehebelauf

Aus einem freien Anlauf werden in dieser Übung Markierungen übersprungen. Es soll auf eine hohe Hüftposition geachtet werden.



## Ausführung

20 Meter Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf

### Beurteilungskriterien:

- hohe Hüftposition
- ausreichender Kniehub
- greifender Schritt
- aktiver Fussaufsatz
- Rhythmus

### Downloads

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Kniehebelauf \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Kniehebelauf \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Kniehebelauf \(Slow Motion\)](#)

---

Quelle: [Beat Fähr, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**