

## DVD-Tipp: Laufbibel

Diese DVD versteht sich als Übungsprogramm zum gesunden Laufen und vermittelt Schritt für Schritt die perfekte Lauftechnik.

Im ersten Teil zeigen Profi-Läufer die richtige Lauftechnik und führen zur Veranschaulichung auch typische Lauftechnik-Fehler vor. Man erfährt, mit welchen Übungen schlechte Lauftechnik vermieden und gute Lauftechnik trainiert werden können.

Der zweite Teil enthält alle natural-running-Übungen zu den Bereichen Laufkraft, Rumpfstabilisation, Koordination, Lauf-Abc und Stretching – vom Einsteiger- bis zum Profi-Niveau. Zu jedem Bereich gibt der Autor Matthias Marquardt zudem Experten-Tipps. Diese DVD dauert 85 Minuten und ist die ideale Ergänzung zum Standardwerk «Die Laufbibel».

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



[DVD ausleihen: Marquardt, M. \(2011\): Die Laufbibel. Hamburg: spomedis.](#)

Quelle: [Verlag spomedis](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**