

Leichtathletik – Laufschnule: Das Lauf-ABC als Grundlage

Eine variantenreiche Laufschnule und ein vielseitiges Lauf-ABC sind gleichzeitig ein Koordinationstraining. Sie schulen die wichtigsten Schlüsselmomente einer richtigen Lauftechnik. Eine Übungssammlung.

Eine hohe Körperhaltung, ein stabiles Becken, aktive FüÙe und reaktive Fussaufsätze am Boden und stets kontrollierte Bewegungen in Laufrichtung müssen zwingend immer und immer wieder mittels vielfältiger Laufschnule und einem vielseitigen Lauf-ABC geschult werden.

[Leichtathletik – Hürden: Laufschnule und Lauf-ABC](#) (pdf)

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO