

# Running – Good Practice: Lauf-ABC – Fussgelenksarbeit

Diese Übung trägt dazu bei, die Muskeln, Sehnen und Bänder, die das Fussgelenk unterstützen, zu stärken und flexibler zu machen.

Traben mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hebt möglichst wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt. Ziel: Abbremsen der Landebewegung und kräftige Abstossphase.

## schwieriger

- Übung rückwärts und seitwärts ausführen

**Bemerkung:** Die Übungen zur Fussgelenksarbeit können verschiedene Bewegungsabläufe umfassen, wie das Rollen der Füsse, das Beugen und Strecken der Zehen oder das gezielte Kräftigen der Muskulatur rund um das Fussgelenk.

---

## Zurück zur Übersicht Lauf-ABC

- [Running – Good Practice: Lauf-ABC](#)
- 

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**