

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Unterfersen

Diese Übung fördert die Entwicklung einer schnellen, effizienten und ökonomischen Lauftechnik.

Die Ferse wird direkt unter dem Gesäss hochgezogen, wodurch eine höhere Frequenz der Laufbewegung simuliert wird.

Variation

- Hinterfersen (Anfersen): Ferse leicht trabend in Richtung Gesäss hochziehen, ohne dass der Oberschenkel seine senkrechte Position in Richtung Boden verlässt

Bemerkung: Erhöhung Bewegungsumfang, stabiler Rumpf (kein Hohlkreuz)

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