

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Kniehebelauf (Skipping)

Ziel des Kniehebelaufs ist es, die Beweglichkeit im Hüftbereich zu steigern und die Oberschenkelmuskulatur zu kräftigen. Zudem wird die Bewegungskoordination gefördert.

Das Knie wird jeweils abwechselnd bis max. in die Horizontale angehoben. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Variation

- Pylonen in regelmässigem Abstand legen. Dies zwingt zu einer korrekten Übungsausführung und einem genügenden Kniehub.

Bemerkung: Stabiler Rumpf (kein Hohlkreuz oder Rundrücken), übermässige Beckenkipfung zur Seite vermeiden bzw. gezielte Aktivierung der Gesässmuskulatur zum Zeitpunkt des Fussaufsatzes, Fussaufsatz unter dem Körperschwerpunkt.

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