

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Tiefe und mittlere Skippings

Die Skippings legen einen Schwerpunkt auf den kraftvollen Abdruck der Füße vom Boden.

Mittlerer Kniehub, aktives Aufsetzen des Ballens Richtung Körperschwerpunkt. Streckung in Bein- und Hüftgelenk.

Variation

- An Ort ausführen

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck, kräftige Abstossphase, hohe Frequenz

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