

# Running – Good Practice: Lauf-ABC – Zuglauf

Der Zuglauf trainiert das aktive Abstossen aus den Fussgelenken und stärkt und mobilisiert die hintere Kette (Wadenmuskulatur, hinterer Oberschenkelmuskel, Gesässmuskel).

Mit gestrecktem Bein rennen, betont zurückziehen, der Fuss ist aktiv.

## Variation

- Hinkebein (mit nur einem Bein)

**Bemerkung:** Fussaufsatz unter dem Körper, kurzer aktiver Bodenkontakt, kräftige Durchzugphase

---

## 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**