

Running – Good Practice: Lauf-ABC – A-Skips, B-Skips, C-Skips, Skips mit gestrecktem Bein

Diese Übungen fördern eine ökonomische und kraftsparende Lauftechnik sowie die Koordination.

Bei diesen Skips wird zwei Mal auf einem Bein gehüpft während mit dem anderen ein Tap auf dem Boden geschieht.

Beim A-Skip wird der Kniewinkel beim Kniehub eng gehalten (wie ein A).

Beim B-Skip wird das Bein nach dem Kniehub explosiv nach vorne gestreckt (wie ein B).

Beim C-Skip wird das Bein nach aussen gedreht.

Variation

- Das Bein kann auch gestreckt oder verschieden kombiniert werden.
-

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