

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Armarbeit

Diese Übung schult den vollständigen und korrekten Armeinsatz. Auch bei den folgenden Übungen ist auf eine vollständige Armarbeit zu achten, da die Arme ideale Taktgeber sind.

Im Stand die Laufarmbewegung ausführen. Die Schultern sind tief, die Oberarme pendeln flüssig hin und her, der Ellenbogenwinkel beträgt idealerweise stets ca. 90 Grad. Die Unterarme schwingen in Laufrichtung, ohne die Körpermitte zu kreuzen, die Hände sind locker, die Handgelenke bleiben stabil (Handtaschenbewegung).

schwieriger

- Fersen im Takt der Arme anheben und senken.
-

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