

# Running – Good Practice: Lauf-ABC

Nur ein regelmässiges Techniktraining («Lauf-ABC») kann die einzelnen Bewegungselemente des Laufens verbessern und variabel machen. Ebenfalls lohnt es sich, vor schnellen Trainings gezielt Technikübungen ins Aufwärmprogramm aufzunehmen.



Um den Körper auf einen schnellen und gleichzeitig korrekten Bewegungsablauf vorzubereiten, sind beim Lauf-ABC folgende Punkte zu beachten:

- Der Technik-Teil in einem Lauftraining dauert 10–20 Minuten.
- Auf einer Distanz von 20 – 30 Metern die Übung ausführen, danach marschierend oder ganz locker rennend zum Ausgangspunkt zurückkehren. Übung 2–3 mal wiederholen.
- Mit einfachen Übungen beginnen. Schwierige Übungen langsam (ggf. sogar an Ort stehend oder marschierend) aufbauen und Durchführungstempo langsam steigern.
- Nicht zu viele Übungen auf einmal einbauen, aber dieselbe Übung mehrmals wiederholen.
- Laulschulübungen sind meistens Teil des Aufwärmens, denn das Erlernen von neuen Bewegungen und die korrekte Ausführung funktionieren in ausgeruhtem Zustand am besten.
- Laulschulübungen können gelegentlich auch am Ende einer Trainingseinheit eingebaut werden. So kann der Läufer/die Läuferin lernen, auch in ermüdetem Zustand eine saubere Lauftechnik anzuwenden.
- Für Bein- oder Fusskräftigung/Stabilisierung können die Übungen auch rückwärts und seitwärts gemacht werden.

## Die Übungen

- [Running – Good Practice: Lauf-ABC – Armarbeit](#)
- [Running – Good Practice: Lauf-ABC – Fussgelenksarbeit](#)

- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Unterfersen
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Tiefe und mittlere Skippings
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Kniehebelauf (Skipping)
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Kombi vorne und hinten (Unterfersen und Skipping)
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – A-Skips, B-Skips, C-Skips, Skips mit gestrecktem Bein
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Zuglauf
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Prellsprünge
- Running – Good Practice: Lauf-ABC – Hopserhüpfen

---

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**