

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Hopserhüpfen

Diese Übung zielt darauf ab, die Balance, Koordinationsfähigkeit und einbeinige Kraft zu verbessern.

Abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuss abspringen. Das andere Bein als Schwungbein nach oben ziehen. Landung auf dem gleichen Fuss und leicht verzögert mit dem anderen Fuss. Danach Wechsel des Sprungbeins.

Beim Hopserhüpfen wird eine besondere Betonung auf die Streckung des Körpers gelegt, während die Arme in einer laufökonomischen, angewinkelten Position gehalten werden. Der Rhythmus tam-da-tam ist eine gute Hilfestellung.

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck und Verbesserung der Ganzkörperstreckung, Schulung der Sprungkoordination. Die Streckung erfolgt in Bein- und Hüftgelenk. Aktives Aufsetzen des Fusses in Vorderstütz Richtung Körperschwerpunkt.

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