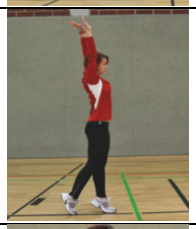
LAUF TEAM UNNA

Aufwärmen für das Lauftraining & Lauf ABC

Aufwärmen für das Lauftraining

- 10min locker einlaufen (so dass man sich noch gut unterhalten kann)
- Mobilisierung der Gelenke und Dehnung der Muskeln
    - Kreisen der Schulter (einseitig, gleichzeitig, entgegengesetzte Richtung)
    - Kreisen der Arme (einseitig, gleichzeitig, entgegengesetzte Richtung)
    - Hals kreisen
    - Hüfte kreisen
    - mit Knien einknicken
    - Fußgelenke auf und ab bewegen (nicht kreisen)
    - Beine in Laufrichtung schwingen
    - Beine seitlich schwingen
    - seitliche Ausfallschritte (jeweils rechts und links)
    - Ausfallschritte in Laufrichtung (jeweils vorne und hinten)

Lauf ABC (Auswahl)

1. Skippings		5. Storchenlauf	
2. Kniehebelauf		6. Zehenspitzengang	
3. Hopser Lauf		7. Fußgelenkarbeit	
4. seitliches überkreuzen		- Durchführung der Übungen ca. 30m - 2-3 Wiederholung - Durchführung 1 x wöchentlich	

Für die Fotos wurden folgende Quellen verwendet:
https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/sportwissenschaft/praxis/leichtathletik_lauf_abc_beschreibung.pdf
http://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-1/
https://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-2/
Die Informationen auf den jeweiligen Seiten zeigen weitere Möglichkeiten für das Lauf ABC auf. Hilfreiche Informationen und Anleitungen findet man auch bei YouTube.

März 2019 Lukas Eckhoff