Runaissance

Laufen neu erleben.

Übungssammlung: Sprung- und Laufschule

Gratulation! Du hast dich dafür entschieden, deinen Laufstil zu verbessern.

Regelmässiges Techniktraining optimiert den Bewegungsablauf. Je besser du technisch läufst, desto besser ist deine Laufökonomie, das heisst: Du läufst schneller mit weniger Aufwand. Umso länger die Laufstrecke, desto relevanter wird ein guter Laufstil. Es lohnt sich, regelmässig am eigenen Laufstil zu arbeiten. Nicht nur im Hinblick auf Laufwettkämpfe, sondern auch zur Verletzungsprophylaxe.

In dieser Übungssammlung findest du 15 wichtige Technikübungen, um gesund zu bleiben und schneller zu werden. Es lohnt sich diese Übungen wöchentlich zu wiederholen.

#runaissance #laufenneuerleben #runaissancetraining #stayfit #stayhealthy #train #run #getfaster #healthyandhappy

Laufschule

Übung 1: Skipping

Anwendung: 2-3 Serien à 20-30 Meter
Trainingszweck: Laufökonomie, Agility, Koordination, Kadenzschulung

Ausführung:
- Aktives Fussgelenk (Zehenspitzen zum Schienbein ziehen = flexen)
- Hüfte gestreckt (hoch bleiben)
- Fuss aktiv von oben auf den Boden drücken, nicht nur hinstellen
- Bodenkontakt mit Vorfuss
- Schneller Armschwung

Video: https://youtu.be/2KwDg9ZGIbs

Übung 2: Hohes Knieheben

Anwendung: 2-3 Serien à 10-20 Meter
Trainingszweck: Laufökonomie, Rumpfstabilität, Koordination

Ausführung:
- Fuss geflext
- Oberschenkel parallel zu Boden
- Leichte Körpervorlage (KEINE Rücklage)
- Hüfte (Standbein) gestreckt (hoch bleiben)
- Schneller Armschwung

Video: https://youtu.be/LhJ94h-2F60

Übung 3: Tapping

Anwendung: 2-3 Serien à 10 Meter
Trainingszweck: Kräftigung der Fuss- und Schienbeinmuskulatur

Ausführung:
- Beine bleiben gestreckt
- Leichte Körpervorlage, Bodenkontakt unter Körperschwerpunkt
- Bodenkontakt mit aktivem Fuss
- Bewegung kommt nur aus Fussgelenk (Flexion)
- Langsame Vorwärtsbewegung nur aus Fussgelenk

Video: https://youtu.be/GR7aHr2EX24

Übung 4: Unterziehen

Anwendung: 40 - 50 Meter
Trainingszweck: Laufökonomie, Kräftigung der hinteren Streckerkette (Waden, hinterer Oberschenkel, Gesäss)

Ausführung:
- Gestrecktes Bein mit geflextem Fuss unter Körperschwerpunkt "ziehen"
- Leichte Vorlage mit Oberkörper, Hüfte gestreckt
- Vorwärtsbewegung kommt aus dem Gesäss und der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Schneller Armschwung
- Schrittlänge kann variieren von sehr kurz bis lang. Versuche eine hohe Schrittkadenz beizubehalten, auch wenn die Schritte länger werden

Video: https://youtu.be/BCxlJNIrCiw

Übung 5: Fersengehen

Anwendung: 2 Serien à 30 Meter
Trainingszweck: Kräftigung Fuss- und Schienbeinmuskulatur

Ausführung:
- Grosse Zehe so nah wie möglich ans Schienbein ziehen
- Bewegung kommt aus dem Gesäss
- Kurze Schritte mit gestreckten Beinen
- Hüfte gestreckt (hoch bleiben), Beine gestreckt
- Lockerer Armschwung

Video: https://youtu.be/K-dcSGJX-BA

Übung 6: Butt-Kick

Anwendung: 2 Serien à 40 - 50 Meter
Trainingszweck: Laufökonomie, Schnelligkeit, Koordination

Ausführung:
- Lockeres Traben am Anfang
- Ferse von hinten schnell und locker ans Gesäss bringen
- Knie nur so hoch wie es die Beweglichkeit zulässt.
- Kein aktives Knieheben!
- Ausführung so schnell als möglich
- Hüfte gestreckt (hoch bleiben)
- Schneller Armschwung

Video: https://youtu.be/iGPCyf4oeHw

Übung 7: Fussballengehen

Anwendung: 2 Serien à 30 Meter
Trainingszweck: Kräftigung Fussgelenk und Wadenmuskulatur, Koordination

Ausführung:
- Zehen sind gebeugt, auf Fussballen gehen
- Kurze Schritte mit gestreckten Beinen
- Hüfte gestreckt, hoch bleiben
- Lockerer Armschwung
- Optional Arme gerade in Höhe strecken

Video: https://youtu.be/7cJRXU3eOn0

Übung 8: Anfersen

Anwendung: 2 - 3 Serien à 30 Meter
Trainingszweck: Laufökonomie, Schnelligkeit, Kadenzschulung

Ausführung:
- Ferse an Gesäss bringen
- Oberschenkel bleibt senkrecht nach unten
- Fuss geflext, Hüfte gestreckt
- Bodenkontakt mit geflextem Fuss im Vor- und Mittelfussbereich
- Lockerer Armschwung
- Tempo und Rhythmus variieren

Video: https://youtu.be/V5oNJ0_KWPs

Sprungschule

Übung 1: Hopsersprünge

Anwendung: 50m
Trainingszweck: Laufökonomie, Koordination

Ausführung:
- Bodenkontakt: Abrollen von Ferse über Mittelfuss und Abdruck über Vorfuss
- Füsse immer geflext
- Knie bis 90° hoch
- Armschwung nützen, um hoch zu springen

Video: https://youtu.be/vRJfmPnUCGo

Übung 2: Fussgelenksprünge

Anwendung: 20 Meter
Trainingszweck: Kräftigung Fuss- und Wadenmuskulatur, Verkürzung Bodenkontaktzeit

Ausführung:
- Nach Absprung Füsse immer flexen
- Bodenkontakt mit Vorfuss
- Hände in die Taille gestützt
- Beine und Hüfte gestreckt

Video: https://youtu.be/Z9F2jZQtDyU

Übung 3: Froschsprünge

Anwendung: 3-6 Sprünge
Trainingszweck: Koordination, Sprungkraft

Ausführung:
- Füsse schulterbreit auf Boden
- Knie beugen ca. 90°, Knie nach Aussen gedrückt
- Arme nach hinten
- Abspringen und mit Armen nach vorne schwingen
- Landen über Ferse auf ganzem Fuss
- Variation: kurz in 90°-Position innehalten oder direkt weiterspringen

Video: https://youtu.be/2QbcxpE9bGk

Übung 4: Sprungquadrat

Anwendung: 3x3 Durchgänge à 8 Sprünge
Trainingszweck: Koordination, Verkürzung Bodenkontaktzeit, Kräftigung Wadenmuskulatur

Ausführung:
- Beine leicht gebeugt
- Bodenkontakt mit Vorfuss
- Hüfte gestreckt (hoch bleiben)
- Variation: Richtungswechsel je Durchgang, Tempo steigern

Video: https://youtu.be/zQGz7DrXi8I

Übung 5: Einbeinige Hopser

Anwendung: 10 Sprünge je Bein (über Markierungen)
Trainingszweck: Koordination, Beinachsenstabilität

Ausführung:
- Bodenkontakt mit Vor- und Mittelfussbereich und unterhalb Körperschwerpunkt
- Knie darf bei Landung nicht nach Innen fallen
- Armschwung zur Unterstützung nehmen
- Variation: kurz innehalten oder direkt weiterspringen

Video: https://youtu.be/ZhiFnEZOPck

Übung 6: Hochsprünge

Anwendung: 10 Sprünge (auf Bank/Treppenabsatz hoch)
Trainingszweck: Koordination, Sprungkraft

Ausführung:
- Füsse schulterbreit auf Boden, Knie beugen ca. 90°, Knie nach Aussen gedrückt halten, Arme nach hinten nehmen
- Mit Armen nach vorne schwingen und abspringen
- Landen auf Hindernis auf ganzem Fuss, dabei "einfrieren" in gebeugter Position (Knie ca. 90°)
- Langsam wieder heruntersteigen und bereit machen für nächsten Sprung

Video: https://youtu.be/1_iYBL1-qhU

Übung 7: Reaktivsprünge

Anwendung: 10 Sprünge (auf tiefen Treppenabsatz)
Trainingszweck: Koordination, Sprungkraft

Ausführung:
- Füsse hüftbreit auf Boden, Beine und Hüfte gestreckt halten
- Bei Sprüngen: Fuss geflext und Bodenkontakt auf Vorfuss
- Hände in Taille
- Versuche nur mit der Elastizität im Fussgelenk wieder hoch zukommen. Keine Arbeit aus den Beinen!

Video: https://youtu.be/hJzZIWVSohA

Runaissance GmbH
Marco Kern und Daniel Rahm
Schildstrasse 12
8200 Schaffhausen

www.runaissance.ch
info@runaissance.ch