

Leichtathletik zu Hause

Laufübungen I

ABC-Lauf:

Sucht euch eine Strecke von ca. 30m, auf der ihr ungestört laufen könnt. Die jeweilige Übung macht ihr auf dem Hinweg, auf dem Rückweg geht ihr entspannt zurück. Alle Übungen werden im Laufschrift gemacht. Bevor ihr die Übungen startet, lauft ihr euch zunächst 5 Minuten warm.

- Rückwärtslaufen:
 - mit dem Rücken zur Ziellinie laufen
- Zehenspitzenlauf
 - nur auf den Zehenspitzen laufen
 - Arme nach oben gestreckt
- Fersenlauf
 - nur auf den Fersen laufen
 - Arme eng am Körper halten
- Hopslerlauf:
 - mit dem linken Bein vom Boden abdrücken
 - das rechte Knie bis zur Hüfte anziehen, die Fußspitze nach oben anziehen
 - den linken Arm nach oben strecken
 - Bein/ Arme abwechseln
- Anfersen:
 - die Hände auf den Po legen
 - die Fersen abwechselnd bis zum Po anheben
- Kniehebelauf:
 - die Knie im Laufschrift bis zur Hüfte hochziehen
 - ca. 90° Winkel im Knie
 - Fußspitzen nach oben ziehen
- Seitgalopp:
 - seitlich zur Startlinie hinstellen
 - Arme in die Hüften stemmen
 - seitliche Sprünge, abwechselnd mit geschlossenen und gespreizten Beinen landen
 - jeweils mit dem rechten und linken Bein starten
- Seitgalopp mit Armen
 - seitlich zur Startlinie hinstellen
 - Arme in die Hüften stemmen
 - seitliche Sprünge, abwechselnd mit geschlossenen und gespreizten Beinen landen
 - die Arme vor dem Körper durchschwingen (ausgebreitet - bis vor dem Körper überkreuzt)
 - jeweils mit dem rechten und linken Bein starten