Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

1. Einlaufübungen

Slalom laufen vor- und rückwärts

Laufen im Kreuzschritt vor-,

seit- und rückwärts

dito

Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

dito

Seitwärts hüpfen

dito

Kniehupf seitwärts

Knie ausdrehen vor- und rückwärts

Einsatz Schwingbein

dito

dito

Langsam gehen auf Zehenspitzen

dito

Hoher Kniehub

2. Schwunggymnastik

Unterschenkel auspendeln

Vor Körper pendeln

Verwringung Oberkörper

Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

dito

Dynamisches Armschwingen

dito vor-, rück- und seitwärts

dito

Fussgymnastik vom Fussballen zur Ferse

dito

Dehnen leicht dynamisch

dito

dito

Arme dehnen seitwärts

dito

3. *Lauf ABC*

Fussgymnastik einbeinig

dito

Einbeinstand, balancieren

dito

dito

4. Sprung-ABC

Kniebeugen auf einem Bein

Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

Gute Körperspannung

dito

Kniebeugen

Hüpfen

Hocksprünge

Hupfsprünge

dynamisch aus Kniebeuge

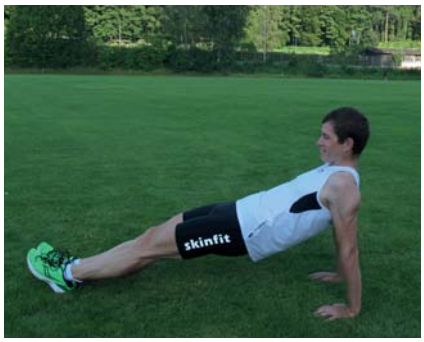
Stecksprünge

Springen seitwärts ein-

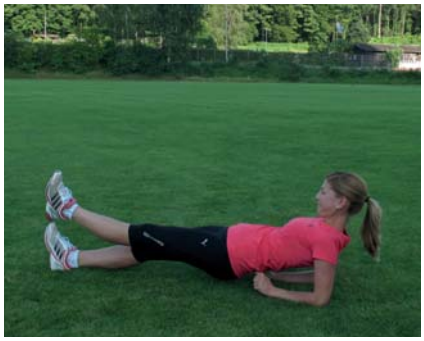
und beibeinig

Hüpfen beidbeinig vor- und rückwärts

5. Rumpftraining: kräftigen und stabilisieren



Stabilisation, gute Körperspannung, gute Atmung



dito

dito

dito

dito

Stabilisation, Partner/in hält…

… ein Bein,

Knie- sowie hinterer Oberschenkelkräftigung

dito

Kräftigung Bauchmuskulatur

dito

Kleiner Scheibenwischer, Beine angewinkelt

Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

Grosser Scheibenwischer, Beine gestreckt

Kräftigung Rücken

dito

Gute Spannung

Liegestützen mit Partner/in

Starker Rücken

dito

Rumpf seitwärts hoch

Beine seitwärts hoch

Beine abwechselnd ein- und beidseitig

6. *Stretching*

Oberschenkel hinten

Knie gebeugt und beidseitig gestreckt

Oberschenkel vorne

Laufkurs-Übungen

Auszug aus dem Kursprogramm von Kaspar Zemp

LZ lauftreff
Laufen • Walking • Nordic Walking

dito

dito

dito

Achtung: Gerader Rücken

dito

dito