



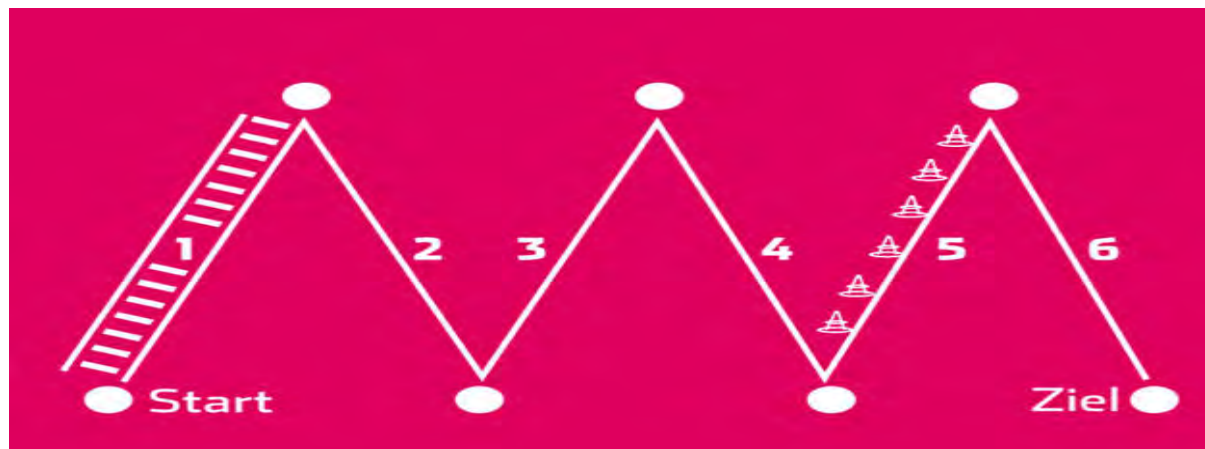
3 BEISPIELE FÜR EINLAUFPROGRAMME

Ein paar Gedanken, warum überhaupt ein Warm-up überhaupt wichtig ist:

Aufwärmen beinhaltet mehr als nur warme Muskeln. Es beinhaltet alle Massnahmen zur Vorbereitung auf eine sportliche Belastung – was Lauftraining, auch „nur“ ein Dauerlauf ebenfalls ist. Es ist nicht nur eine Verletzungsprophylaxe und beeinflusst nicht nur das muskuläre System. So ist ein optimales Aufwärmen dafür da

- den Herz-Kreislauf anzuregen (Puls, Atmung, Blutdruck steigern)
- die Körper- und Muskeltemperatur zu erhöhen
- Körperspannung aufzubauen
- die Dehnbarkeit des Muskel- und Bindegewebes zu verbessern
- die Durchblutung der Muskulatur zu erhöhen
- den Körper vermehrt mit Sauerstoff zu versorgen
- die Empfindsamkeit der Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken zu steigern

1.



1. Frequenz – kurzes und schnelles Trippling auf den Fussballen
2. Dehnübung Hamstring – vorderes Bein leicht vorgestellt und gestreckt, Fuss flex
hinteres Bein leicht gebeugt, gebückte Haltung, mit Armen
nach vorne zum Fuss schwingen, 10 m wechselseitig
3. leichte Prellsprünge - aktive Fussarbeit
4. Ausfallschritte - Bewegung jeweils von oben
5. Skipping hoch - Kniehub 90°
6. Steigerungslauf 60 m - locker laufen
Diesen Parcours 3 – 5x absolvieren, nach dem 60 m Lauf jeweils zum Start zurücktraben.

2. Umkehrläufe 10-20 jeweils 100 m 2 zügige Läufe, 1 langsames Traben

3. Einlaufen 10-15' Jogging 10' Schwunggymnastik, kein Stretching

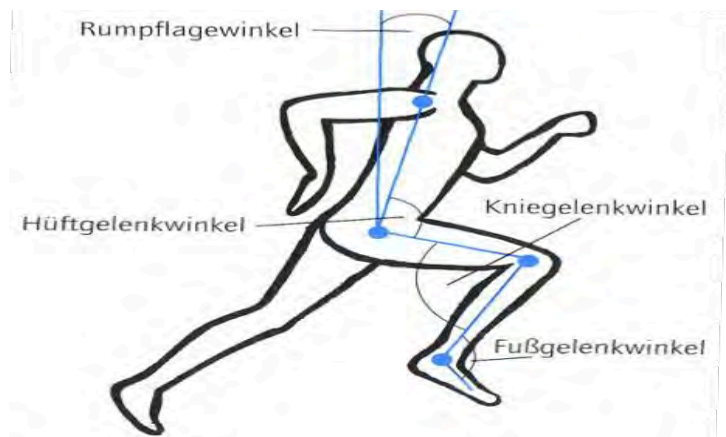
Luzern, 20. März 2016 ZODathletics



LAUFTECHNIK / LAUF-ABC BASICS

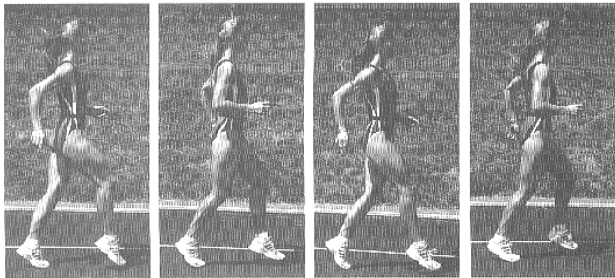
Jeder Mensch geht und läuft intuitiv. Wer sich jedoch etwas intensiver mit dieser Bewegungsform auseinandersetzt, wird schnell ihre anspruchsvolle und koordinative Komplexität erkennen. Das beste Beispiel sind Volksläufe. Da sieht man ganz verschiedene Laufstile. Die einen bewegen sich harmonisch, die anderen verkrampt und eckig vor-wärts. Einige Merkmale, die es bei vielen Volksläufern zu verbessern gilt, sind: Ein runder Rücken, trampelnde Schritte, steife Hüften, hängende, steife und schlenkernde Arme. Eine gute Lauftechnik hilft auch energiesparender und ökonomischer zu laufen und somit auch schneller zu werden. Zusätzlich kann das Verletzungsrisiko verringert werden.

Relevante Körperwinkel im Mittel- und Langstreckenlauf



Basicsübungen

1. Fussgelenkarbeit



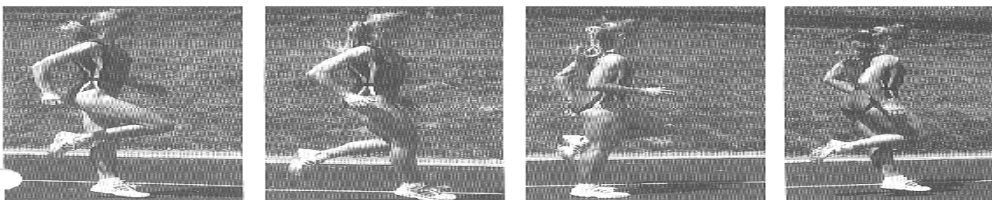
Beobachtungsschwerpunkte

Fuss- und Kniestreckung, aktives Aufsetzen des Fusses

Fehler:

Oberkörperrücklage, mangelnde Hüftstreckung, Fussaufsatz über die Ferse

2. Skipping



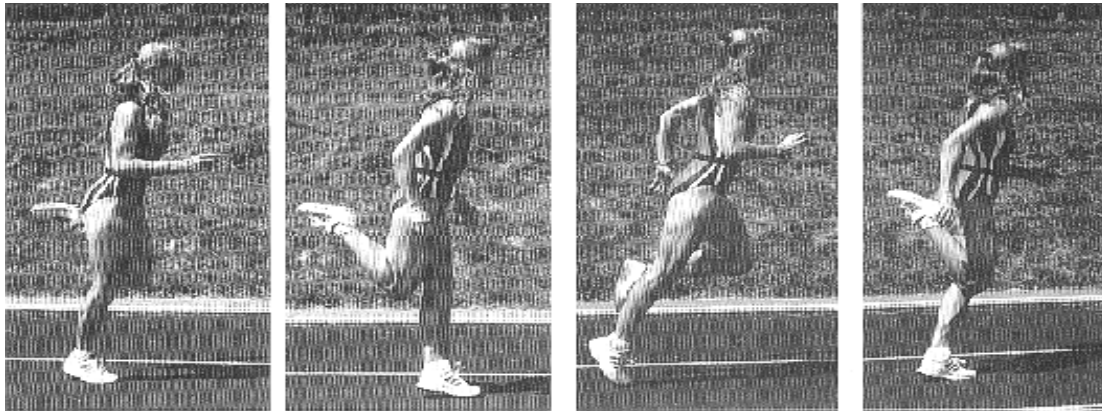
Beobachtungsschwerpunkte

Fussstreckung, Kniehub, aktives Aufsetzen des Fusses (Ballen nicht Ferse), Rumpfspannung

Fehler:

Oberkörperücklage, mangelnde Hüftstreckung, Fussaufsatz über die Ferse, Armbewegung nicht aus Schulter
Skipping können mit 70° und 90° ausgeführt werden

3. Anfersen - kann isoliert rechts oder links ausgeführt werden, dabei ist das Stützbein passiv



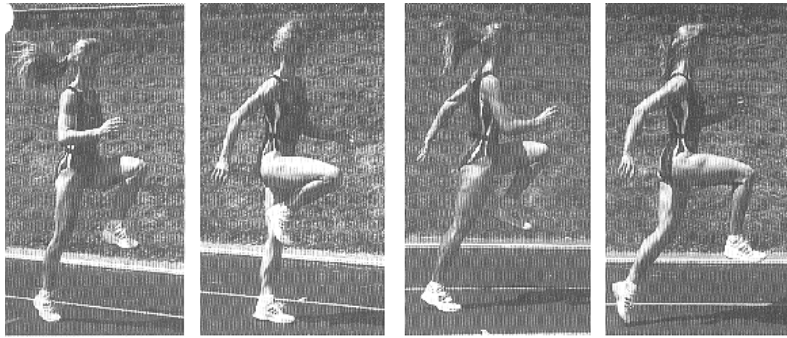
Beobachtungsschwerpunkte

Fersen an Gesäss, Hüftstreckung, Aufsetzen des Fusses auf den Ballen

Fehler:

Zu starke Oberkörpervorlage, mangelnde Hüftstreckung, Aufsetzen des Fusses auf der Ferse

4. Kniehebelauf



Beobachtungsschwerpunkte

Schwungbeinoberschenkel kommt bis in die Waagerechte, Oberkörpervorlage, Hüft- und Fusstreckung, Aufsetzen des Fusses auf den Ballen, sauber Armführung (90° Ellenbogenwinkel)

Fehler:

Oberkörperrücklage, mangelnde Hüftstreckung, Fussaufsatz über die Ferse, Einklemmen des Schwungbeins-Unterschenkels, Schwungbein kommt nicht von oben

5. Hopslerlauf



Beobachtungsschwerpunkt

Hüftstreckung, kräftiger Fussabdruck, aktiver Fussaufsatz auf Ballen, Fuss flex

Fehler:

Oberkörperrücklage, mangelnde Hüft- und Fusstreckung, passiver Fussaufsatz

6. Steigerungsläufe

Läufe über 60 – 100 m mit einer sauberen Laufkoordination – alle 10 m das Tempo steigern

7. aktive Zugbewegung Unterschenkel und Fuss („Scharren“)

Beobachtungsschwerpunkt

Fuss flex, ziehen unter KSP (Körperschwerpunkt), Fuss auf Ballen aufsetzen, Hüftstreckung, Armarbeit

Fehler:

Fuss nicht flex, kein aktives Ziehen unter KSP, Fuss auf Ferse aufsetzen, mangelnde Hüftstreckung

JEDE ÜBUNG 2-3 X 10-20 M MACHEN MIT LOCKEREM WEGLAUFEN 10-20 M

SPRUNGFORMEN ALS WESENTLICHE TRAININGSFORMEN DER SCHNELLIGKEIT

- Differenzierung der Sprünge erfolgt nach einbeinigem und beidbeinigem Absprung sowie vertikalen und horizontalen Sprungformen.
- Schwerpunkt bei den vertikalen Sprüngen liegt auf der Erzielung einer möglichst grossen Sprunghöhe, während dem bei den horizontalen Sprüngen das Ziel bei der Erreichung einer möglichst grossen Sprungweite liegt.
- Bei allen Sprungformen ist auf eine Hüft-, Knie- und Fusstreckung zu achten!



Sprungformen

- Prellsprünge

- Der Sprung erfolgt aus den Fußgelenken, die Kniegelenke geben nur leicht nach; die Rumpfmuskulatur muß stark angespannt werden, so daß das Becken gestreckt bleibt und Becken und Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweichen..
- Hüfte weicht nach vorne und hinten aus; Ursache: zu weite Sprünge.
- Landung über die Fußspitze; Ursache: in der Luft hängen die Fußspitzen und können so keine aktive Landung und Hüfte und Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweichen.
- Der Abdruck ist nach oben gerichtet, die Sprungweite ist klein (50 cm).
- Absprung und Landung geschehen mit flachem Fußaufsatz.
- In der Luft sollen die Fußspitzen angezogen werden.
- Ziel ist ein möglichst kurzer Bodenkontakt
- Blick nach vorn oben richten.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Hüftknick; Ursache: Blick zum Boden; das Anziehen der Fußspitzen erzeugt eine Gegenbewegung des Beckens; mangelnde Rumpfkraft
- Becken weicht nach vorne und hinten aus; Ursache: zu weite Sprünge.
- Landung über die Fußspitze; Ursache: in der Luft hängen die Fußspitzen und können so keine aktive Landung vorbereiten.

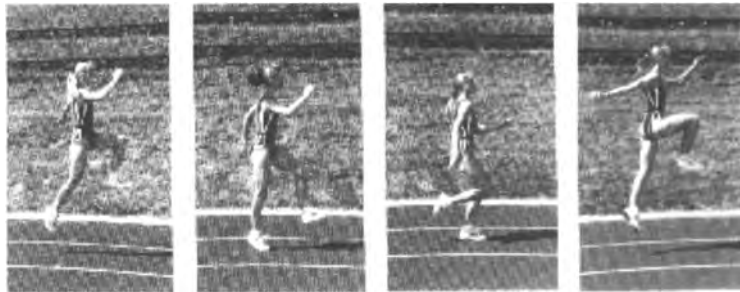


-Hopslerlauf

- Die Absprungposition .einfrieren., d.h. nach dem Absprung die Absprungposition möglichst lange beibehalten.
- Das Absprungbein zeigt lange zur Absprungstelle zurück.
- Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fußgelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk gestreckt; das Absprungbein und der Rumpf bilden eine Linie.
- Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist.
- Der Absprungfuß wird flach aufgesetzt.
- Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Keine Körperstreckung im und nach dem Absprung, Hüftknick; Ursache: Mangelnde Beweglichkeit; schwache Bauch- und Rückenmuskulatur; Blick auf den Boden gerichtet.
- Schwungbein kommt nicht in die Waagerechte;

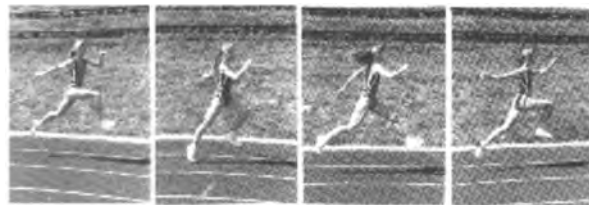


-Sprunglauf

- Der Abdruck erfolgt nach vorn oben.
- Das Absprungbein zeigt lange zur Absprungstelle zurück.
- Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fußgelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk gestreckt, das Absprungbein und der Rumpf bilden in etwa eine Linie.
- Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist.
- Der Absprungfuß wird aktiv und flach aufgesetzt.
- Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Mangelnde Körperstreckung im Absprung; Ursachen: Mangelnde Beweglichkeit; schwache Bauch- und Rückenmuskulatur; Blick auf den Boden gerichtet.
- Schwungbein kommt nicht in die Waagerechte;
- Fußaufsatz über die Ferse; Ursache: schwache Bein- und v.a. Fußmuskulatur.



-Laufsprünge

Die Sprungform .Laufsprung. ist als horizontaler Sprung mit jeweils einbeinigem Absprung zu charakterisieren. Der Sprunglauf kann aus dem Stand begonnen werden oder aber aus einigen Angeh- oder Anlaufschritten.

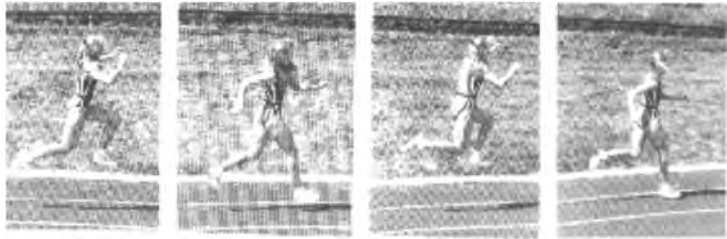
Im Gegensatz zum Sprunglauf kommt man von hinten und setzt den ganzen Fuss auf dem Boden aus. Gute Form die Schrittlänge zu verbessern.

-Einbeinsprünge

- Der Abdruck erfolgt nach vorn oben.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.
- Das Körpergewicht ist etwas auf das Sprungbein verlagert.
- Im Absprung muß eine Körperstreckung erkannt werden (Streckung in Fuß-, Knie und Hüftgelenk).

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Mangelnde Körperstreckung im Absprung; Ursache: Blick zum Boden; mangelnde Beweglichkeit; schwache Bein- und Rumpfmuskulatur.



-Füdlisprünge

Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Ausführung:

Partner hält ein Bein zur Stabilisierung, beugen bis ca 90° Beinwinkel, Hände berühren den Boden, Blick zum Boden, aktives Aufrichten mit Sprung nach oben. Mit Bein nach vorne oben springen.





STABILISATIONSÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG UND BEWEGLICHKEIT

	<p>-Poulet</p> <p>Stütz auf den Unterarmen und Füßen statisch Dynamisch zusätzlich mit wechselseitigem Ab-heben des Fusses bis auf Fersenhöhe</p> <p>In Seitenlage auf Unterarm und Fuss abgestützt statisch / dynamisch mit oberem Bein auf und ab</p> <p>In Rückenlage auf Unterarmen und Fersen ab-gestützt statisch / dynamisch mit Abheben der Fersen bis Zehenhöhe</p>
	<p>-Rumpfstrecken im Kniestand</p> <p>Sehr gute Übung für die ganze Skelettmuskulatur, vor allem die Hamstrings</p>
	<p>-Scheibenwischer mit oder ohne Schwedenkasten Kann auch am Boden in Rückenlage ausgeführt werden.</p>
	<p>-Kniestrecken gegen Widerstand Dehnung der Gesässmuskulatur und der Hüftstrecker</p>
	<p>-Katzenbuckel Kniestand, den Obekörper mit rundem Rücken nach vorne beugen, die gestreckten Arme seitwärts an den Körper legen, die Handflächen nach oben richten.</p>



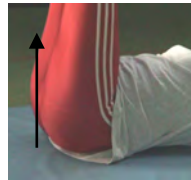
-schräger Bauchmuskel
Rückenlage, die Hüft- und Knie-
gelenke, beide Arme seitwärts
neben den Oberschenkeln (links
oder rechts ausstrecken, die Hände
gegen die Füße gerichtet. Den
Oberkörper schräg einrollen.



-gerade Bauchmuskeln
s. Beschrieb oben, Arme seitwärts
neben dem Rumpf



-Käfer
Diagonal ein Arm und ein Bein nach
vorne gestreckt bzw. ein Arm nach
hinten gestreckt und ein Bein 90°
im Knie- und Hüftgelenk angewinkelt,
abwechselnd Position ändern.
Variation: Die Arme werden neben dem
Oberkörper gehalten. Keine ruckartigen
Bewegungen.



-Rückenlage, unterer, gerader
Bauchmuskel



-Liegestützen
kniend normal / schmal



Normal / schmal
Ausführung auch mit Hände-
Klatschen

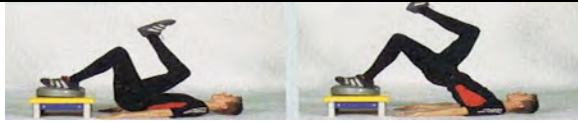


-Rückenmuskulatur

Den Oberkörper und die Arme
langsam heben und senken



-Rückenmuskulatur
Abwechselnd ein Bein und ein Arm
diagonal abheben.



-Rumpf-/Hüftmuskulatur
Rückenlage, ein Bein rechtwinklig Anstellen und das andere mit gebeugtem Kniegelenk abheben. Das Becken heben und senken.

s. Beschrieb oben
aber Bein gestreckt und beide Oberschenkel immer parallel beim Heben und Senken des Beckens

s. oben, aber mit beiden Beinen abgestützt und nur Becken heben und senken

-Beckenstabilisatoren „Hund“
Auf den Händen und einem Knie aufgestützt, Bein in Hüfte auf heben und senken mit a) langen b) kurzen Bewegungen und c) oben rechtwinklig Kickbewegung aus dem Knie

-Rückenstrecker

Hände auf der Brust, Becken hinten, mit geradem Rücken vorneigen

-Vierfüßler

Auf einem Arm und Knie jeweils diagonal abgestützt, wechselseitig immer diagonal strecken. Becken ebenfalls in vollständiger Streckung

Rumpf-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

-Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur
90° angewinkeltes Bein heben und senken

-Aufrichten „Bauchmuskulatur“
Rückenlage, die Arme gestreckt, die Hände berühren die Oberschenkel. Körper wird eingerollt bis die Hände die Knie berühren.

-Dehnung Bauchmuskulatur
Bauchlage, auf den Händen abgestützt (Arme gestreckt), die Hüfte und Beine bleiben auf dem Boden



-Bauchmuskeln schräg
Rückenlage, 1 Bein wird auf das ab-
gestützte Bein gelegt, diagonal wird der
Arm hinter dem Kopf gehalten, der
andere Arm liegt seitlich ausge-
streckt auf dem Boden, Körper wird diagonal
engerollt bis der Ellbogen das abgelegte
Knie berührt.

Luzern, 22. März 2016 ZODathletics

Horw, 11.10.08 D. Zopfi