

## Hausaufgaben für Lauftechnik, Kräftigung und Beweglichkeit

### Analyse Laufkriterien

Notiere stichwortartig Auffälligkeiten zum jeweiligen Laufkriterium.

Laufkriterium	Auffälligkeiten
<b>Kopf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blick geradeaus</li> <li>Gesicht entspannt</li> </ul>	
<b>Arme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>aktive Armarbeit aus den Schultergelenken</li> <li>90 Grad – Winkel (Läuferdreieck)</li> <li>Armführung (Haltung des Armes aufgrund der anatomischen Struktur des Schultergelenkes leicht innenrotiert)</li> <li>Hand als Verlängerung des Unterarmes; kein verkrampftes Abknicken, entspannte Finger</li> </ul>	
<b>Rumpf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>aufrecht und stabil</li> <li>kein Hohlkreuz</li> </ul>	
<b>Hüfte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hoher Schwerpunkt</li> <li>gestreckte Hüfte (kein Hohlkreuz) im Abstoss</li> </ul>	
<b>Knie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kniehub (abhängig vom Tempo)</li> </ul>	
<b>Fuss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fussaufsatz über den Vor-, Mittel-, Rückfuss</li> <li>dynamischer Abdruck oder Abstoss</li> <li>Anfersen (abhängig vom Tempo)</li> </ul>	

## Erkannte typische Lauffehler

Kann ein typischer Lauffehler erkannt werden?

<b>Lauf- kri- terium</b>	<b>Fehler</b>	<b>Ursache</b>	<b>Geeignete Laufschulübungen und weitere Massnahmen</b>
<b>Kopf</b>	Kinn wird nach vorne gestreckt	Allg. falsche Körperhaltung; zu viel Vorlage für das Tempo	Alle Laufschulübungen mit bewusster Kopfhaltung, Kraftübungen für die vorderen Halsmuskulatur
<b>Arme</b>	Arme werden hinten geöffnet Hand wird vorne über die Mittellinie geführt Arme hängen keine Armbewegung	Falsches Bewegungsmuster; zu schnelles Tempo für diesen Leistungszustand Falsches Bewegungsmuster	Übung 15, 20, Kräftigen der Aussenrotatoren und der allg. Rumpfstabilität
	Hochgezogene Schultern	Verspannungen; abgeknickte Hand	Übung 19 mit korrekter Handstellung, Dehnübungen für den Schultergürtel
<b>Rumpf/Hüfte</b>	Laufen mit Hohlkreuz	Allg. falsche Körperhaltung	Übung 14, Kraftübungen für die Rumpfstabilität und Haltungsübungen
	Tiefer Körperschwerpunkt (Sitzen)	Fehlendes Abstossen und/oder Beinstreckung	Übung 4, 6, 8, Kraftübungen mit Ganzkörperstreckung, Dehnübungen für die Hüftbeuger
	Abknicken der Hüfte zur Schwungbeinseite	Schwache Abduktoren; mangelnde Aktivierung der Abduktoren zu Beginn der Stützphase	Übung 4, Kraftübungen für Abduktoren
<b>Knie</b>	Tiefer, zu gestreckter Schwungbeineinsatz, Zu langer Schritt	Mangelhaftes Anfersen führt zu geringem Kniehub	Übung 2, 3, 4, 7, 15, 16, 18, 21
	X-Bein	Schwache Muskulatur, falsches Bewegungsmuster	Kraftübungen für die Beinachsenstabilität, Seilspringen
<b>Fuss</b>	Zu spitzer Fussaufsatz beim Vorfusslauf	Falsche Bewegungsvorstellung, Fussaufsatz vor dem Körper anstatt unterhalb	Übung 1, 4, 6, 7, 8
	Stampfen beim Fersenlauf	Falsches Bewegungsmuster	Übung 17
	Überpronation	Schwache Fussmuskulatur	Übung 1, Fussgymnastik

## Übungsempfehlung Laufschule

Welche Laufschulübungen können mit welchem Fokus besonders empfohlen werden?

			Laufkriterien						Phasenmodell				Rhythmus, Frequenz + Schrittlänge
			Kopf	Arme	Rumpf	Hüfte	Knie	Fuss	Landephase	Standphase	Abstossphase	Flugphase	
Klassische Lauftechnik- Übungen	1	Fussgelenksarbeit											
	2	Anfersen hinten											
	3	Anfersen unten											
	4	Knieheben											
	5	Skippping tief											
	6	Prellhüpfen											
	7	Zuglauf											
	8	Hopserhüpfen											
	9	Trottinet											
	10	Anfersen-Knieheben im Wechsel											
	11	Koordinationsläufe											
	12	Sprungläufe											
Gegensatzübungen	13	Blick nach vorne – Blick vor die Füsse											
	14	Hohlkreuz – Rundrücken											
	15	Laufen mit hängenden Armen – Laufen mit extrem kleinem Armwinkel											
	16	Kurze schnelle Schritte vs. lange langsame Schritte											
	17	Leises vs. lautes Laufen											
Weitere Übungen	18	Metronom-Läufe											
	19	Nastüechli, Ei, Tanzapfen in Hand											
	20	Hölzli oder Bleistift in Armbeuge											
	21	Rhythmusschulung mit Hütchen											
	22	Seitliches Hüpfen											
	23	Lauftechnik Blind											
	24	Steigerungsläufe											

## Übungsempfehlung Kräftigung

Welche Kräftigungsübungen können empfohlen werden? Wie viele Trainings pro Woche sollen durchgeführt werden und in welchem Training welche Übung. In die leeren Zellen kann Anzahl Wiederholungen und Anzahl Serien pro Übung direkt angegeben werden.

Was	Nr.	Übung	Training 1	Training 2	Training 3
<b>Ganzheitlich</b>	1	Rumpfkraft vorne			
	2	Rumpfkraft hinten			
	3	Rumpfkraft seitlich			
	4	Seitliche Gesässmuskulatur			
	5	Ganzkörperstreckung			
<b>Fussgymnastik</b>	1	Barfuss			
	2	Fussgelenkmuskulatur			
	3	Mobilisieren im Sitzen			
	4	Pinguinstand			
	5	Fersengang			
	6	Twisten an Ort – von Ort			
	7	Blinder Einbeinstand			
	8	Zehenbeugen im Sitzen			
	9	Mobilisieren im Sitzen			
<b>Weitere Übungen</b>	1	Liebestützen			
	2	Schultermuskulatur			
	3	Rückenmuskulatur unten			
	4	Rückenmuskulatur oben			
	5	Gerade Bauchmuskulatur			
	6	Schräge Bauchmuskulatur			
	7	Adduktoren			
	8	Gesässmuskulatur hinten			
	9	Oberschenkel hinten			
	10	Oberschenkel vorne			
<b>Beinachsenstabilität</b>	1	Einbeinstand auf stabiler Unterlage			
	2	Einbeinstand auf stabiler Unterlage			
	3	Kniebeuge im Ausfallschritt auf stabiler Unterlage			
	4	Kniebeuge im Ausfallschritt auf instabiler Unterlage			
	5	Minisprünge auf stabile Unterlage			
	6	Minisprünge auf instabile Unterlage			

## Übungsempfehlung Beweglichkeit

Welche Beweglichkeitsübungen können empfohlen werden? In welchem Training sind welche Übungen durchzuführen. In der jeweiligen Zelle kann die Dauer der Dehnübung und evtl. Anzahl Wiederholung angegeben werden.

Was	Nr.	Übung	Training 1	Training 2	Training 3
<b>Basisübungen</b>	1	oberflächliche Wadenmuskulatur			
	2	tiefe Wadenmuskulatur			
	3	hintere Oberschenkelmuskulatur			
	4	vordere Oberschenkelmuskulatur			
	5	Hüftbeuger			
	6	Gesässmuskulatur			
	7	seitliche Rumpfmuskulatur			
<b>Weitere Übungen</b>	1	Piriformis			
	2	Fussgelenksbeweglichkeit			
	3	Innere Oberschenkelmuskulatur			
	4	Rückenmuskulatur			
	5	Brustmuskulatur			
	6	Armmuskulatur			
	7	Nackенmuskulatur			