

WESTFÄLISCHE  
WILHELMS-UNIVERSITÄT  
MÜNSTER

# Lauf ABC



1. Allgemeines zum Lauf ABC
2. Grundübungen (Auswahl)

Andreas Klose  
WWU Muenster

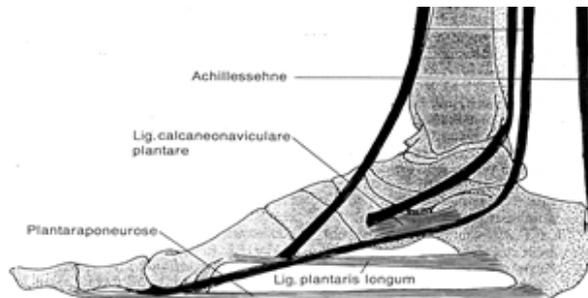
# Lauf ABC

## 1. Allgemeines zum Lauf ABC

Wie die Fingerübungen beim Klavierspielen gehört das Lauf ABC zu jedem Trainingsprogramm der Leichtathletik. Das Lauf ABC dient der Einstimmung und Vorbereitung auf das Training/den Wettkampf. Faszienspannung, Schnelligkeit, Frequenz und Koordinationsfähigkeit werden erhöht und geschult. Das Lauf ABC beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen, die eine hohe Konzentration des Athleten erfordern. Die Übungen sollten i.d.R. keine Ermüdung des Athleten herbeiführen.

### Ausführungskriterien:

- aufrechte Körperhaltung, Brustbein aufgerichtet!!!
- stabile („hohe“) Hüfte
- aktiver Fußaufsatz (Zehen (Fußspitzen) sollten stets angezogen sein!)  
*Begründung:* Verbesserung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ), mehr Faszienanteile, **Die Fähigkeit des Muskel-Binde-und Sehnen-Systems, sich schnell wieder zusammenzuziehen wird dadurch deutlich erhöht!!!** (ökonomischer, weniger Energieverbrauch, deutliche Leistungssteigerung)



### Wirkmechanismus:

Zehen anziehen → mehr Zug auf die Plantaraponeurose → Aufrichtung des Fußlängsgewölbes → mehr Zug auf die Achillessehne → höhere Vorinnervation → mehr Zug auf die Faszien der Beinmuskulatur → höher Leistungsfähigkeit bei geringerem Energieverbrauch

- Armarbeit diagonal zur Beinarbeit

### Haupt-(Grund-) Übungen (Auswahl):

- Fußgelenksarbeit flach
- Fußgelenksarbeit halbhoch
- Skippings
- Kniehebelauf
- Ballis (vertikal/horizontal)
- Footings
- Anfersen
- Seitgalopp
- Hopslerlauf
- Prellwechselsprünge

### Belastungsdosierung:

Streckenlänge: 10-40m (Schnellkraft)  
40-100m (Schnellkraftausdauer)  
Pause: 10-40m (zurückgehen)  
40-100m (zurückgehen; -laufen; lockerer Hopslerlauf zurück)  
Durchgänge/Übungen: 2-3 Durchgänge bei 6-10 Übungen aus dem Lauf-bzw. Sprung-ABC

### Durchführungsort (Wo?):

- in der Halle
- im Freien
- im Gelände
- an der Treppe

### Durchführung (Wie?):

- in Turnschuhen
- in Spikes
- barfuß
- in Gummistiefeln

## 2. Grundübungen Lauf ABC (Auswahl)

Bild/Übung	Beschreibung/Besonderheiten
<p><b>Fußgelenksarbeit flach</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungskriterien: siehe oben</li> <li>• Knie locker und relativ flach (<math>&lt; 45^\circ</math>) halten</li> <li>• Landung auf dem Vorfuß mit angezogenen Zehen, von dort aus wird die Ferse mit der Faszienspannung zum Boden geführt (die Zehen bleiben dabei angezogen) bis zur vollständigen Körperstreckung (Fuß-, Knie-, Hüfte-, Oberkörper)</li> <li>• die Arme bewegen sich wechselseitig in gebeugter Haltung</li> </ul>
<p><b>Fußgelenksarbeit halbhoch</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungskriterien: siehe oben</li> <li>• Knie locker und halbhoch (ca. <math>45^\circ</math>) geführt</li> <li>• Landung auf dem Vorfuß mit angezogenen Zehen, von dort aus wird die Ferse mit der Faszienspannung zum Boden geführt (die Zehen bleiben dabei angezogen) bis zur vollständigen Körperstreckung (Fuß-, Knie-, Hüfte-, Oberkörper)</li> <li>• die Arme bewegen sich wechselseitig in gebeugter Haltung</li> </ul>
<p><b>Skippings</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungskriterien: siehe oben</li> <li>• Knie locker und halbhoch (ca. <math>45^\circ</math>) geführt</li> <li>• hohe bis höchste Frequenz ohne Qualitätsverlust der Technik</li> <li>• Landung auf dem Vorfuß mit angezogenen Zehen, von dort aus wird die Ferse mit der Faszienspannung Richtung Boden geführt (die Zehen bleiben dabei angezogen)</li> <li>• die Arme bewegen sich wechselseitig in gebeugter Haltung <ul style="list-style-type: none"> <li>• leichte Oberkörpervorlage</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Kniehebelauf</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungskriterien: siehe oben</li> <li>• Entwicklung des Kniehubs mit unterschiedlichen Ausprägungsgraden (Knie mindestens bis zur Waagerechten)</li> <li>• Kniehub der einen Seite bei gleichzeitiger aktiver Abwärtsbewegung des freien Beines zum aktiven Fußaufsatz für die Faszienspannung</li> </ul> <p><i>Anmerkung:</i> vielen Athleten/Schülern fällt es schwer bei hohem Kniehub die Hüfte noch stabil oben zu halten. Sie neigen zur „sitzenden“ Haltung und zur Oberkörperrücklage! Das hat anatomische Gründe! Beim hohen Kniehub kippt das Becken durch die weiterlaufende Bewegung Oberschenkel/Becken nach hinten (dorsal), was zur „sitzenden“ Haltung führt. Da diese Position nicht gewünscht wird, ist es nicht sinnvoll im Schülerbereich den Schwerpunkt auf eine hohe Knieführung zu legen. Anatomisch gesehen ist das nichts weiter als eine Mobilisationsübung für das Iliosacralgelenk (ISG), die nicht zur Verbesserung der Sprintleistung führt!</p>

**Ballis (vertikal)**



**Ballis (horizontal)**



- Ganzkörperstreckung, Fuß-, Knie-, Hüfte-, und Oberkörper bilden eine Linie
- Die Zehen werden nach oben angezogen. Es erfolgen einbeinige Sprünge auf dem Fußballen, die einmal vertikal ausgerichtet sind (Ballis vertikal) oder horizontal ausgeführt werden (Ballis horizontal)
- Bei den Ballis horizontal wird die Bewegung aktiv nach hinten-unten durchgeführt, so dass ein horizontaler Vortrieb erzeugt wird
- Die Landung erfolgt bei beiden Ausführungsformen auf dem Vorfuß (mit angezogenen Zehen), ohne dass die Ferse den Boden berührt. Die Ganzkörperstreckung sollte dabei eingehalten werden.

**Footings**



- Ausführungskriterien: siehe oben
- im Vergleich zu den leichtathletischen Sprintdisziplinen, zeichnen sich die Sprungdisziplinen dadurch aus, dass ein aktiver Fußaufsatz über die **Ferse** erfolgt.
- Footings stellen die Grundübung der leichtathletischen Sprungdisziplinen dar. Eine Weiterführung der Intensität der Footings führt automatisch zur Ausführung von Sprungläufen!

**Anfersen**



- Ausführungskriterien: siehe oben
- Knie zeigt senkrecht nach unten
- aktiver Fußaufsatz, Ferse hat keinen Bodenkontakt
- die Hüfte „zieht“ nach vorne in Laufrichtung
- leichte Körpervorlage

### Seitgalopp



- Ausführungskriterien: siehe oben
- im Vergleich zum Seitgalopp in Sportsportarten, zeichnet sich der Seitgalopp in leichtathletischen Disziplinen dadurch aus, dass der Körperschwerpunkt (KSP) deutlich höher liegt und die Bewegungsrichtung vertikaler ausgerichtet ist.
- der Athlet soll spüren, dass der Kraftimpuls durch den Körper geht
- kompletten Körperstreckung nach dem Kraftimpuls

### Hopserlauf



- Ausführungskriterien: siehe oben, Armbewegung auch als Doppelarmschwung möglich
- Entwicklung des Abstoßimpulses, des Kniehubs und des aktiven („scharrend“, greifend über die Ferse) Fußaufsatzes mit Raum- und/oder Höhengewinn
- gut hörbarer Lande-Ab sprung-Rhythmus
- optimale Körperstreckung nach dem Kraftimpuls

### Prellwechselsprünge



- Ausführungskriterien: siehe oben
- vertikal gerichteter Krafteinsatz
- mit dem einen Bein findet ein kräftiger Abdruck statt, während das andere Bein in der Hüfte gebeugt wird. Bei der Landung befinden sich beide Beine auf einer Höhe
- schneller, rhythmischer und explosiver Schrittwechsel bei der Lande-Abdruckaktion