

# Lauf-ABC



Viele Volksschüler, öfters aber auch ältere Semester, haben zwar fleißig das ABC „gestrebert“, vom Lauf-ABC allerdings noch nie etwas gehört. Grund-Elemente der Laufschulung kann man teils auch schon im Volksschulalter erlernen. Die Übungen eignen sich gut für den Garten und im Freien.

Lockerer Einlaufen:	über mehrere Minuten
Fußgelenks-Klapper:	Gestrecktes Bein, als Schwungbein in die Luft nach vorne bringen und in der Rückführung etwas vor dem Fuß des Standbeins mit dem Ballen aufsetzen, dann die andere Seite. Links rechts zügig abwechselnd. Armführung immer diagonal zum Schwungbein auf Standbeinseite.
Fußgelenklauf:	Aufrechte Haltung, Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad, kleiner Bewegungsumfang der Arme, Abdruck aus dem Sprunggelenk, Raumgewinn pro Schritt klein, Bewegungsfrequenz hoch, der jeweils vordere Fuß setzt zuerst mit dem Fußballen auf, in der Stützphase berührt auch die Ferse den Boden. Bei Hebung des rechten Knies, leichte Hebung und Innenführung der linken Hand und umgekehrt.
Kniehebelauf:	Kniehebung bis zur Horizontalen in aufrechter Haltung, leicht nach vorne geneigt, sonst wie beim Fußgelenklauf.
Anfersen:	Anfersen der Beine in aufrechter Haltung, Hüfte gestreckt, der Unterschenkel wird abwechselnd zum Gesäß gezogen, Winkel im Ellebogen ca. 90 Grad, kleiner Bewegungsumfang der Arme, Bewegungsfrequenz weniger hoch.
Hopserlauf:	Auf einem Bein wegspringen und auf dem selben Bein landen, Wechsel im Schritt auf anderes Bein, mit dem man wegspringt und auf dem man wieder landet usw. ... Aufrechte Haltung mit leichter Vorlage, Hüfte gestreckt, Bewegungsumfang der Arme größer (Bei Sprung mit rechtem Bein, linkes Schwungbein anheben, zugleich Armhebung rechts und diagonal auf das Knie klopfen).
Schrittsprünge:	Möglichst weite Vorwärtsbewegung, mit deutlicher Streckung des hinteren Beines (Absprungbeines) und Hüftstreckung, leichte Vorlage, lange Sprung- (Flug-) Phase, Schwungbein nach oben bis zur Waagerechten ziehen, Bewegungsumfang der Arme groß.
Beidbein-Sprünge:	Aus leichter Hocke (nicht zu tief in die Knie) und Vorlage Oberkörper, Arme holen Schwung, beim nach vorne ziehen der Arme aus dem Fußgelenk abdrücken und kurze Körperstreckung, während langer Flugphase Beine leicht gebeugt nach vorne bringen und weiche Landung auf den Ballen sowie abfedern. Bei mehreren Sprüngen in Serie nur kurzer Bodenkontakt zwischen den Sprüngen.
Steigerungslauf:	langsam beginnen und Tempo bis fast 100 Prozent steigern (50-100m)
Knie- und Fersenhebe-Lauf:	Nach einigen kleinen Fugelenks-Klappern, Kniehebung, dann nach einigen weiteren die Fersenhebung.
Seitübersteiger:	Beinüberkreuzen seitlich vorne und hinten, vorne Hochführen des Knies.