



Morning Moves: Fit trotz Hitze

Viele Langstreckenläufer:innen, wie z. B. aus Kenia, trainieren im Hochland, um ihre Leistung zu steigern. Auch du kannst dein Lauftraining gezielt verbessern – und das schon mit einfachen Übungen, die Kondition, Muskelkraft und die Geschmeidigkeit von Bändern und Sehnen fördern. Der Schlüssel zum Erfolg: das Lauf-ABC.

Durch spezifische Lauf- und Sprungübungen wird die Lauftechnik optimiert und die Bewegungskoordination geschult. Es lässt sich sowohl als Aufwärmprogramm als auch als eigenständige Trainingseinheit nutzen.



Vorteile des Lauf-ABCs

- Verbesserung der Leistung, Schnelligkeit, Frequenz und Koordination bei regelmäßigem Training
- Präventiv gegen Verletzungen und positiv für andere Sportarten wie Fußball, Volleyball oder Weitsprung
- Geeignet für alle Laufniveaus, individuell anpassbar
- Überall durchführbar (Sporthalle, Sportplatz, Treppe, etc.)

Wichtig zu beachten

- Wähle angemessenes Schuhwerk oder führe die Übungen barfuß auf einem weichen Untergrund (z. B. Wiese) aus
- Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und eine stabile Hüfte
- Nutze einen aktiven Fußesatz; die Zehen sollten stets angezogen sein

So gelingt's - die passenden Übungen

1. Hopslerlauf

- Arme aktiv mitführen, mindestens ein Arm bis Schulterhöhe
- Mit einem Bein kräftig abdrücken, das andere angewinkelt nach oben/vorne führen
- Aufrechte Haltung, gestreckter Rumpf – keine Rücklage
- Fokus auf Höhe, Kniehub und Abstoßimpuls
- Deutlicher Lande-Absprung-Rhythmus zur Orientierung
- Variation: rückwärts laufen für mehr Herausforderung



2. Anfersen

- Langsames Tempo – Fokus auf saubere Ausführung
- Unterschenkel abwechselnd zum Gesäß führen
- Knie senkrecht nach unten, keine Vorwärtsbewegung im Oberschenkel
- Arme dicht am Körper, aktiver Armschwung
- Gestreckte Hüfte, leichte Oberkörpervorlage
- Aktiver Fußaufsatz, Ferse berührt den Boden nicht



3. Fußgelenksarbeit

- Sprungbewegung nur aus dem Fußgelenk, Knie bleiben gestreckt
- Vorfußkontakt – Ferse berührt den Boden nicht
- Kurze, federnde Bodenkontaktzeit
- Arme aktiv mitschwingen, nah am Körper
- Aufrechter Rumpf, stabile Körperhaltung
- Fokus auf Reaktivkraft, Spannung und rhythmische Bewegung
- Kleine, schnelle Sprünge mit klar hörbarem Impuls



4. Seitgalopp

- Seitwärtsbewegung mit rhythmischem Beinwechsel
- Führungsbein setzt zur Seite, das Schlussbein zieht aktiv nach
- Füße bleiben parallel, Bodenkontakt über den Vorfuß
- Knie leicht gebeugt, Hüfte bleibt auf einer Höhe
- Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne
- Arme seitlich mitschwingen oder an die Hüfte – locker, aber rhythmisch
- Gleichmäßiger Rhythmus & Körperspannung halten
- Wechsel der Bewegungsrichtung nicht vergessen (links & rechts)



5. Kniehebelauf

- Knie aktiv bis Hüfthöhe anheben (rechter Winkel im Hüft- & Kniegelenk)
- Vorfußlauf – kein Fersenkontakt, kurze Bodenkontaktzeit
- Arme dynamisch mitschwingen, eng am Körper, gegenläufig zu den Beinen
- Aufrechter, stabiler Oberkörper – kein Zurücklehnen
- Hüfte leicht nach vorne geschoben, Körperspannung halten
- Fokus auf Beinfrequenz, Koordination und Aktivität der Oberschenkelvorderseite
- Kleine, schnelle Schritte – nicht zu weit nach vorne laufen



6. Prellwechselsprünge

- Sprünge im Wechsel – abwechselnd mit einem Bein abspringen
- Beine gestreckt bei jedem Sprung, Knie nicht zu stark anziehen
- Sprung aus den Füßen, möglichst ohne großen Hüftwinkel
- Kurze Bodenkontaktzeit, dynamischer Rhythmus
- Arme mitschwingen, kräftig und gegenläufig
- Körper aufrecht – keine Rücklage, stabile Rumpfmuskulatur
- Fokus auf Sprungkraft, Rhythmus und Beinwechselkoordination
- Schnelle Übergänge zwischen den Sprüngen



Belastungsdosierung:

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