Lauf-ABC Teil 6: Anfersen

Ziel:

- Fuß: Verbesserung des Vorfußlaufens/aktiver Fußaufsatz
- Kniegelenk: hohes Bewegungsausmaß in der Beugung
- Hüftgelenk: hohes Bewegungsausmaß in der Streckung
- Körperstreckung

Durchführung:

- Hohe Frequenz
- Bodenkontakt über den aktiven Vorderfuß
- Vermehrte Bewegung aus dem Kniegelenk, vom Fuß in Richtung Gesäß
- Oberkörpervorlage
- Arme arbeiten wechselseitig

Zu beobachten:

- Fuß: kein Abrollen über die Ferse
- Knie: mangelnde Beugung
- Hüftgelenk: mangelnde Streckung
- Oberkörper:
  - Oberkörperrücklage oder zu starke Vorlage
  - fehlende Oberkörperspannung
- Schultern: nach vorne „fallend“ (Protraktion)
- Kopf: zu weit nach vorne oder hinten gebeugt

Variationen:

- Einseitig
- Wechselseitig
- Erhöhung der Schrittfrequenz
- Vermehrte Armbewegung (Bewegungsausmaß) führt zu erhöhter Oberkörperspannung
- Gestreckte Ellenbogen führen ebenfalls zu einer Oberkörperspannung