

Lauf-ABC: Sprunglauf

Ziel: Stabilität des Vorderfußes, des Standbeins, Abdruck und Geschwindigkeit in Laufrichtung

Durchführung:

- Lockerer Sprungrhythmus
- Beinabwechselnde Sprünge mit Betonung des Vorderfußes
- In der Spielbeinphase wird das Knie in maximale Höhe bewegt
- Leichte Flugphase in dieser Position, wobei der entgegengesetzter Arm parallel zum Bein die Bewegung ausführt.
- Der Oberkörper bleibt stabil in der Luft.
- Aufkommen des Fußes auf dem Vorderfuß, kein Einknicken auf die gesamte Fußsohle. Aktive Streckung des Knies und des Hüftgelenkes.

Zu beobachten:

- Der Fuß muss seine Stabilität erhalten (sonst geht die Dynamik verloren)
- Schwung der Arme besonders wichtig
- Ohne Stabilität des Rumpfes: einsacken des Oberkörpers/Beckens bei Bodenkontakt.

Variationen:

- Einbeinig
- In die Höhe/Weite variieren
- Sprung-Lauf-Sprung-Lauf

Bildserie: Sprunglauf in die Höhe (regelmäßig durchgeführt, erlernter Sprunglauf)

1. Startphase: Geschwindigkeitsaufnahme => Vorderfußbelastung, Körperschwerpunkt Verlagerung (1-3)



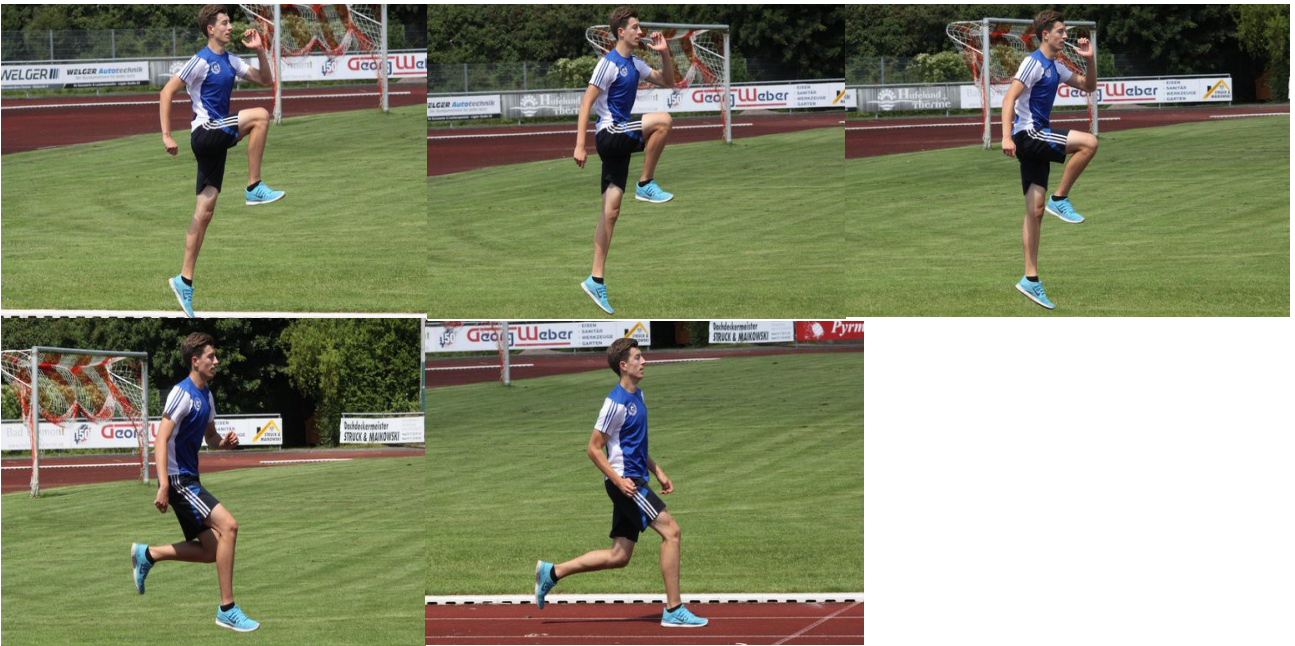
2. Erste Schwungphase: Beschleunigung der Körpermasse rechtes Knie/Bein, linker Arm (4-6)



3. Streckphase: eingeleitet vom linken Fuß (5-7)



4. Flugphase: Mitnahme der Geschwindigkeit (6-10)



5. Aufkomm-/Prallphase: Übernahme der Geschwindigkeit; Körperschwerpunkt Verlagerung (10-11)



6. Zweite Schwungphase: Beschleunigung der Körpermasse linkes Knie/Bein, rechter Arm (10-12)

