



„Kooperative Erarbeitung des Lauf-ABCs zum Aufwärmen – unter Berücksichtigung von festgelegten Richtwerten“



Das Lauf-ABC: In der Leichtathletik zählen die Übungen des Lauf-ABCs zum Standardprogramm. Nicht nur Läufer und Springer, sondern auch Werfer und Mehrkämpfer nutzen differenziert zusammengestellte Sequenzen ausgesuchter Übungen im Rahmen des Aufwärmens, aber auch zur gezielten Verbesserung ihrer Bewegungskoordination bzw. Technik sowie zur Entwicklung spezieller Kraft- und Schnelligkeitsleistungen.

Bei den Übungen des Lauf-ABCs handelt es sich um verschiedene Formen der Laufbewegung, die der Erwärmung des gesamten Körpers dienen sollen. Es geht neben der Einstimmung um die Erhöhung der Leistungsbereitschaft. Die Aufwärmphase ist kein (Fitness-) Training. Das Lauf-ABC sollte nicht zu einer Ermüdung des Körpers führen, sondern diesen nur aktivieren.

Richtwerte für die Dosierung und Zusammenstellung eines Lauf-ABCs beim Aufwärmen:

- 10 bis 20 Meter auf gerader Strecke bzw. eine kleine Runde, bestehend aus ...
- ... 10 Grundübungen ...
- ... mit jeweils zwei Wiederholungen pro Übung ...
- ... bei präziser Ausführungsqualität ...
- ... und einer geringen Intensität.
- Dauer des Programms: 7 bis 12 Minuten

Mögliche Kriterien zur Variation / Gestaltung von Übungen für das Lauf-ABC beim Aufwärmen:

Bewegungsrichtung:

- Auf der Stelle laufen.
- Rückwärts laufen.
- Linienlaufen: Die Laufschritte müssen alle eine Linie treffen.
- Seitlich versetzt laufen (Impulse abwechseln schräg nach vorn rechts und schräg nach vorn links).
- Zickzack und Slalom laufen.
- Abrupte Richtungsänderungen einfügen.
- Dreh-Reaktions-Lauf: Auf Händeklatschen oder Pfeifen mit einer Richtungsänderung reagieren.
- Seitwärts laufen (dabei die Beine überkreuzen oder Side Step).
- Laufrichtungen ständig wechseln und kombinieren.
- Spulwurm-Lauf: Während des Laufens um die Körperlängsachse drehen.

Fußaufsatz:

- Ballenlauf (ganz leise, aber trotzdem möglichst schnell tippeln).
- Schrittlänge variieren.
- Fußgelenklauf (auf der Stelle mit Kniehub laufen; beide Füße haben ständig Bodenkontakt).
- Zehenspitzenlauf (mit jedem Laufschriff möglichst groß werden).
- Trommeln: Mit den Füßen (Ballen) eine möglichst hohe Frequenz auf den Boden trommeln, kein Vortrieb (nur geringe Amplituden).
- Trommeln auf der Stelle und auf ein Signal hin zum Sprint übergehen.
- Stampfen (wie ein Elefant laufen – mit dem ganzen Fuß aufsetzen - ganz laut).
- Fersenlauf.
- Schritten kombinieren.

Beinführung:

- Stechschritt: Beine (im Knie gestreckt) nach vorn stechen.
- Hinten laufen: Beine (im Knie gestreckt) nach hinten durchschwingen.
- Abwechselnd nach vorn und nach hinten im Stechschritt laufen.



- Storchenlauf (die Knie beim Laufen hoch ziehen).
- Nur bei jedem zweiten, dritten oder vierten Schritt die Knie weit hoch ziehen.
- Anfersen auf der Stelle oder mit geringem Raumgewinn.
- Bei jedem zweiten, dritten oder vierten Schritt anfersen.
- Hopslerlauf (vorwärts/ rückwärts; mit viel/ wenig Raumgewinn; in die Höhe: schnell; nur mit dem linken Bein; ...).
- Pferdchensprünge (Galopp).

Armführung:

- Während des Laufens die Arme eng am Körper anlegen.
- Hosentaschenlauf: Hände beim Laufen in die Hosentasche.
- Hände beim Laufen vor der Brust verschränken.
- Segelflieger: Arme beim Laufen seitlich vom Körper nach vorn oder hinten ausstrecken.
- Pump-Lauf: Arme beim Laufen abwechselnd beugen und strecken.
- Mühlrad-Lauf: Laufen und die Arme wie Mühlräder drehen (nach vorn/ nach hinten/ein Arm/ beide Arme).
- Ruder-Lauf: Laufen mit rudern den Armen.
- Während des Hopslerlaufes den Armschwung parallel nur nach vorn durchführen.
- Armhaltungen auch beim Ballen-, Hopsler- oder Sprunglauf variieren.
- Arm-Reaktionen: Armhaltungen auf Zuruf variieren.

Körperhaltung/ Zusatzaufgaben:

- Applaus-Lauf: Während des Laufens in die Hände klatschen.
- Schattenboxen: Während des Laufens Boxschläge imitieren.
- Während des Laufens mit den Schultern zucken.
- Schulter-Rudern: Während des Laufens mit den Schultern kreisen.
- Während des Laufens mit der Körpervorlage experimentieren (vor/ zurück/ abwechselnd vor und zurück).
- Während des Laufens mit der Hüfte experimentieren (vor/ zurück/abwechselnd vor und zurück).
- Gebückt oder gestreckt laufen (beim Laufen krumm und klein sein).

Gelände und Umgebung nutzen:

- Treppen.
- Mit Hütchen/ Stangen/ Mitschülern Gassen oder Hindernisse bilden.
- Um Bänke, die nebeneinander oder in Stirnform stehen, laufen.
- In ausgelegte Reifen treten.
- Über Hürden/kleine Kästen (in einem Sprung)/große Kästen (mit einem Sprung rauf, denn erst runter).
- Etwas tragen (Ball/ Kasten) und übergeben.

Arbeitsauftrag:

Erarbeitet in Kleingruppen (3 Pers. pro Gruppe) euer eigenes Lauf-ABC-Aufwärmtraining, bestehend aus 10 verschiedenen Übungen. Achtet darauf, dass ihr die Übungen anleiten könnt.

Orientiert Euch an den „Richtwerten für die Dosierung und Zusammenstellung“ (siehe Seite 1 oben) und nutzt die aufgeführten „Kriterien zur Variation und Gestaltung von Übungen“ (siehe Seite 1 und 2).

Erarbeitet die Übungen **aktiv** in der Halle!