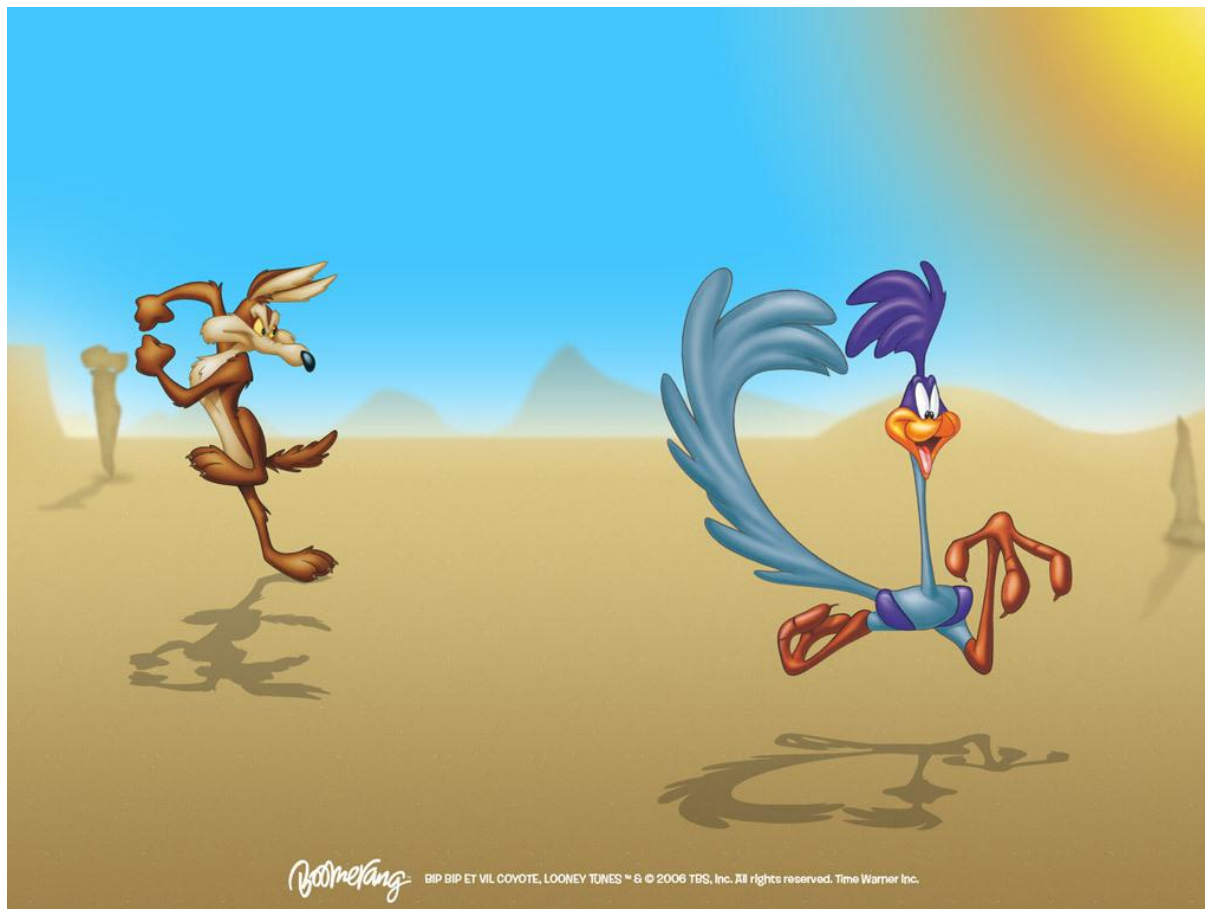


# LAUF ABC





# LAUF ABC

## «Definition»

- **laufspezifische Trainingsform zwecks Verbesserung der Lauftechnik und Ökonomie in den Lauf-, Sprung- sowie Wurfdisziplinen**



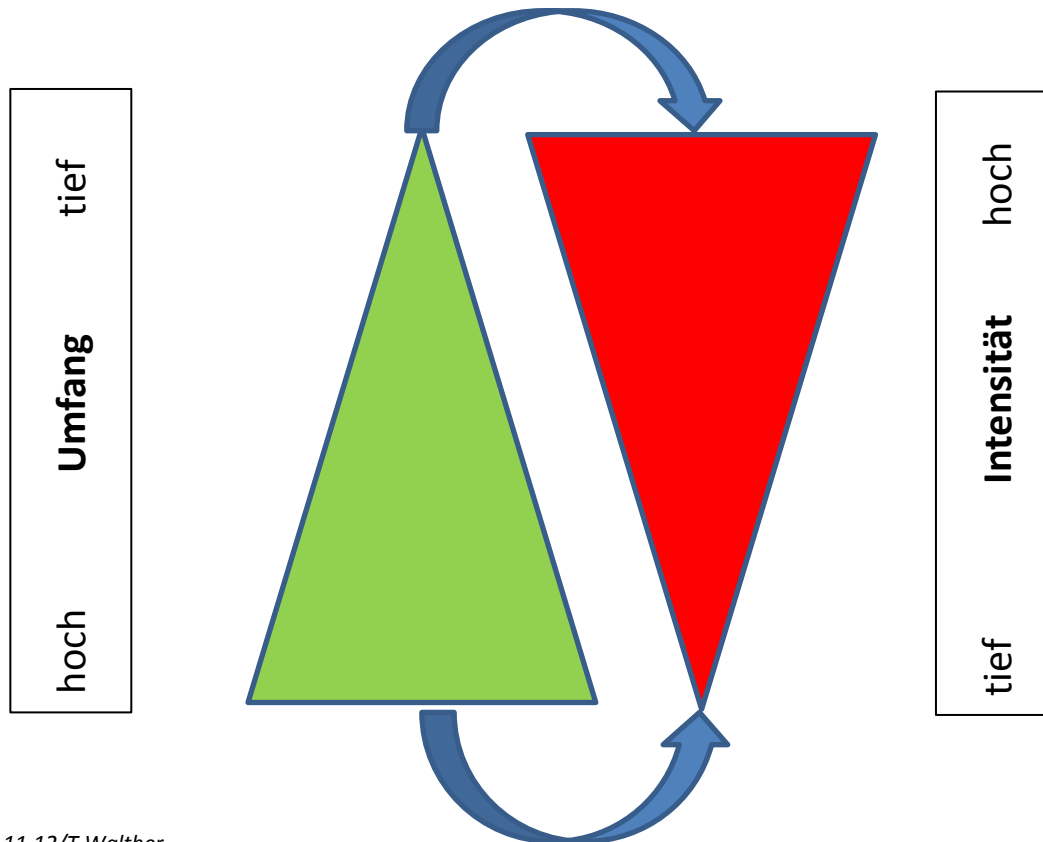
# LAUF ABC

## «was will ich erreichen»

- **Wo stehen meine Athleten/innen**
- **Welche Bedeutung hat Lauf ABC für die Disziplin**
- **Welche Übungen kann ich sinnvoll anwenden**




# LAUF ABC

## «Belastungsumfang»



# LAUF ABC

## «Belastungsaufbau»

Stufe	Methode	Beispiel	Ausführung
<u>Motivationsstufe</u> 	Übungen in Teilbewegungen erlernen	Anfersbewegung im Stand	<b>Für jede Stufe gibt die optimale technische Ausführung die Geschwindigkeit vor</b>  <b>= bei technischen Fehlern entsprechend zurückschalten 😊</b>
<u>Entwicklungsstufe</u> 	Übungen in komplexe Abfolge transferieren	Anfersbewegung aus Stand zur Vorwärtsbewegung	
<u>Spitzenkönner</u> 	Übungen disziplinspezifisch in eine sinnvolle Abfolge aufsetzen	Anfersbewegung in variablen Tempi ausführen	



# LAUF A B C

## «soll.....»

- **abwechslungsreich und disziplingerichtet sein**
- **auf verschiedenen Unterlagen erfolgen**
- **eine stetige Trainingsmassnahme zur Verbesserung der allgemeinen und disziplinen-spezifischen Koordination sein**



# LAUF ABC

«kann.....» (Fortgeschritten)

- ein wettkampfnahes Krafttraining sein
- je nach Umfang und Intensität ein Ausdauertraining sein
- je nach Umfang und Intensität ein Schnelligkeitstraining sein

# LAUF ABC

➤ üben wir heute Nachmittag

