

Laufstilanalyse

von _____

1. Landephase

Fußaufsatz:

- zu zehenlastig
- optimal
- zu fersenlastig

Unterschenkelposition:

- weit vorgeschwungen
- etwas vorgeschwungen
- senkrecht

2. Stützphase

Kopf

- optimal
- etwas vor dem Schwerelot
- weit vor dem Schwerelot

Rumpf

- stark vorgeneigt
- optimal
- überstreckt

Streckung im Kniegelenk:

- gut
- ausreichend
- zu stark gebeugt

3. Abdruckphase

Armarbeit vorne :

- optimal
- Ellenbogenwinkel 90 -120°
- Ellenbogenwinkel >120°

Armarbeit hinten:

- optimal
- Ellenbogenwinkel 90 -120°
- Ellenbogenwinkel >120°

Lendenwirbelsäule:

- Rundrücken
- Physiologisches Hohlkreuz
- deutliches Hohlkreuz

Hüftstreckung:

- optimal
- Hüftstreckung auf Kosten verstärkter Lendenlordose
- leichtes Streckdefizit
- deutliche Streckdefizit

4. Schwungphase

- über bodenparallel
- bodenparallel
- unter bodenparallel