

Übungsprogramm von: [REDACTED]

Trainingsblock (Dauer: 45 Minuten):

Koordination

Koordination: Ausfallschritt



Stehen Sie auf dem rechten Bein in einer Abfahrtschocce. Der linke Fuß wird nun abwechselnd vor das Pad getippt oder in einem langen Ausfallschritt hinter das Pad gesetzt.

Wiederholungszahl: 3 x 10-12 je Seite

Koordination: Kniebeuge einbeinig

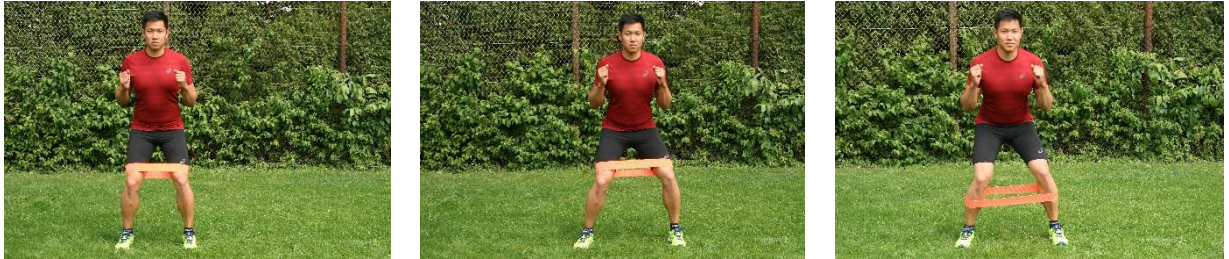


Stellen Sie sich einbeinig auf das Pad. Beugen Sie nun das Knie, indem Sie das Gesäß nach hinten unten schieben. Die Fußspitzen sind immer vor dem Knie zu sehen. Richten Sie sich anschließend wieder auf.

Wiederholungszahl: 3 x 10-12 je Seite

Laufkraft

Laufkraft: Seitwärtsgang

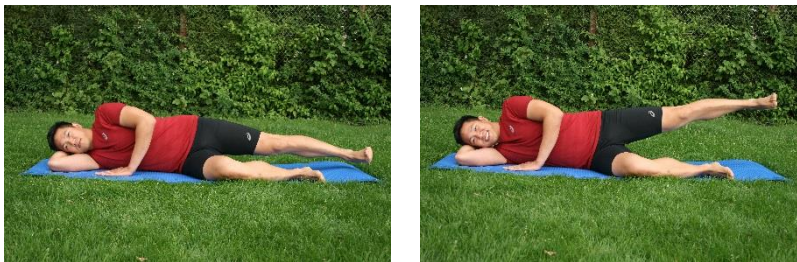


Befestigen Sie ein Miniband um Ihre Oberschenkel. Stabilisieren Sie Ihren Oberkörper und gehen in kleinen Schritten im Seitwärtsgang nach rechts. Anschließend die gleiche Schrittzahl nach links.

Variation: Befestigen Sie das Miniband um Ihre Unterschenkel, damit müssen Sie Ihre Beinachse noch mehr stabilisieren.

Wiederholungszahl: 3 x 10-15 Schritte je Seite

Laufkraft: Abduktoren in SL



Sie befinden sich in Seitenlage. Der Körper ist gestreckt, auch die Beine. Bei einem senkrecht stehenden Becken, das nicht nach hinten abgekippt, spreizen Sie das Bein ab. Dies ist bis zu einem Winkel von zirka 45 Grad möglich. Danach wird das Bein langsam abgesenkt.

Wiederholungszahl: 3 x 10-15 je Seite

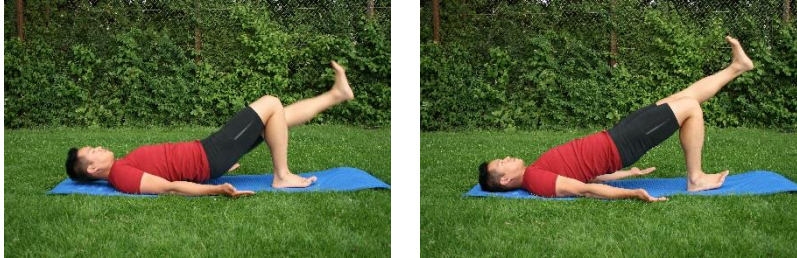
Laufkraft: Kniebeuge einbeinig an der Bank



Positionieren Sie das hintere Bein auf einer Parkbank. Das vordere positionieren Sie weit vor der Bank. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Führen Sie nun eine Kniebeuge durch. Achten Sie dabei darauf, das Gesäß deutlich nach hinten unten zu schieben. Die Fußzehen sind durchgehend vor der Kniespitze zu sehen. Richten Sie sich dann wieder auf.

Wiederholungszahl: 3 x 10-12 je Seite

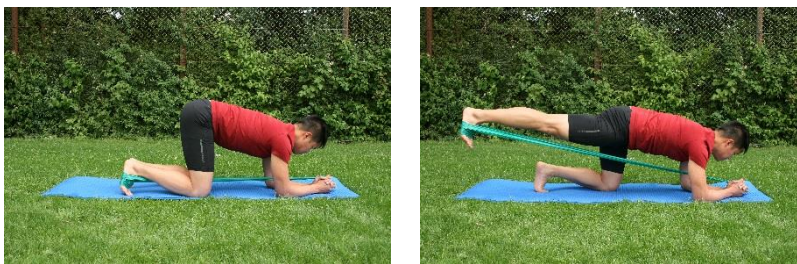
Laufkraft: Bridging einbeinig



Legen Sie sich auf den Rücken. Ein Bein wird auf dem Boden mit einem 90°-Winkel in dem Knie abgestellt. Das andere Bein wird frei in der Luft gehalten. Heben Sie nun das Gesäß vom Boden ab und bilden eine „Brücke“ zwischen den Knien und den Schultern. Senken Sie dann das Gesäß wieder ab – allerdings nicht bis ganz auf den Boden.

Wiederholungszahl: 3 x 10-15 je Seite

Laufkraft: Streckerkette (mit Theraband)



Knien Sie sich hin und befestigen Sie einseitig das Band um Ihren Fuß. Das andere Ende halten Sie in der Hand. Spannen Sie die Bauchmuskulatur zur Fixierung Ihres Rumpfes an. Strecken Sie das am Band befestigte Bein maximal nach hinten (Streckung in Hüfte, Knie, Sprunggelenk!). Die Hüfte bleibt dabei bodenparallel. Es besteht eine Linie von Kopf bis Fuß. Führen Sie das Bein dann wieder langsam zurück, setzen Sie es aber nicht auf dem Boden ab.

Wiederholungszahl: 3 x 15-20 je Seite

Lauf-ABC

Lauf-Abc: Zappelphilip



Stellen Sie Ihre Füße dicht zusammen und bauen Sie Rumpfspannung auf. Nun springen Sie abwechselnd nach links und rechts. Das Führungsbein, das die Bewegung einleitet, wird so weit nach oben gezogen, dass der Oberschenkel waagrecht ist. Dann drehen Sie den Oberschenkel nach außen und landen wieder auf diesem Bein. Versuchen Sie dies auch aus dem Seitwärtslauf: Laufen Sie seitwärts nach rechts, so führt das rechte Bein die oben beschriebene Bewegung immer wieder aus, das linke Bein wird mit einem sehr kurzen Schritt nachgesetzt. So trainieren Sie die Hüftbeuger und Abspreizer.

Wiederholungszahl: 4 – 10 x 10 – 15 m

Lauf-Abc: Hopperlauf



Führen Sie bei langsamer Fortbewegung ausschließlich nach oben gerichtete „Hopper“ aus. Achten Sie dabei auf eine maximale Streckung des Sprungbeins sowie einen 90°-Winkel in Hüfte und Knie beim Spielbein. Die Arme werden kreuzkoordiniert mitgeführt. Zur Gewöhnung können Sie gerne nach jedem „Hopper“ mehrere Zwischenschritte machen, bevor Sie den nächsten „Hopper“ in Angriff nehmen.

Wiederholungszahl: 4 x 10 – 15 m

Lauf-Abc: Stephopser



Sie treten mit dem Bein 30 Zentimeter nach außen und 30 Zentimeter nach vorn. Das andere Bein zieht nach und setzt einen Tap daneben, also ein kurzes Berühren des Bodens, ohne Körpergewicht zu tragen. Dieser Fuß löst sich sofort wieder und zieht zur Gegenseite nach außen vorn, und der andere Fuß setzt mit einem Tap nach. Das Knie führt, ziehen Sie das Knie an, drehen in der Hüfte leicht nach außen und fallen quasi auf die gewünschte Position.

Wiederholungszahl: 4 – 10 x 10 – 15 m

Stretching

Stretching: Tractus im Stand



Für die Dehnung des Tractus ihres rechten Beines stellen Sie sich mit Ihrer rechten Körperseite zur Wand und stützen Sie sich dort ab. Kreuzen Sie nun Ihr rechtes Bein hinter ihrem linken Bein. Schieben Sie nun Ihre Hüfte Richtung Wand, Ihren Oberkörper nach links und spüren Sie dabei eine Dehnung an der Oberschenkelaußenseite.

Wiederholungszahl: 2 x 20 Sek. halten

Stretching: vordere Oberschenkelmuskulatur



Die Durchführung der Stretchingübung ist nur dann gesundheitsverträglich möglich, wenn das Becken als Grundvoraussetzung für das erfolgreiche Dehnen einwandfrei verriegelt wird. Dies erreichen Sie, indem Sie auf der Seite liegend das untere Bein um 90° in der Hüfte anwinkeln und dann Ihre Bauchmuskulatur anspannen. Sie bilden ein Widerlager, gegen das Sie Ihren Unterschenkel im Kniegelenk anbeugen können.

Wiederholungszahl: 2 x 20 Sek. halten

Stretching: Oberschenkelrückseite



Sie sollten bei der hinteren Oberschenkelmuskulatur einen Rundrücken verhindern. Hierfür spannen Sie bitte in der Grundposition, die aus einem ungefähr 20 Zentimeter vorgestellten Bein besteht, den Rückenbereich kräftig an und beugen den geraden Oberkörper nach vorn bis Sie eine Spannung an der Oberschenkelrückseite spüren. Der Fuß des gedehnten Beines steht dabei flach auf dem Boden. Die Zehen werden nicht zur Nasenspitze gezogen.

Wiederholungszahl: 2 x 20 Sek. halten

Stretching: Adduktoren im Stand

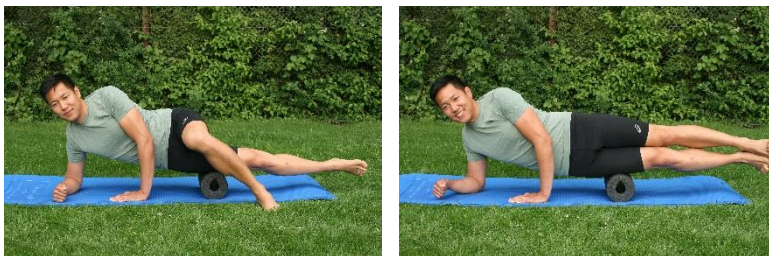


Sie stehen im Grätschstand: Ihre Füße stehen ca. einen Meter auseinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Das zu dehnde Bein bleibt gestreckt – das andere Bein beugen Sie und verlagern Ihr Gewicht darauf, bis Sie ein Ziehen auf der Innenseite des gestreckten Beins spüren.

Wiederholungszahl: 2 x 20 Sek. halten

Myofasziales Release

Myofasziales Release: Tractus



Nehmen Sie die Position des "Seitstütz" ein und platzieren Sie die Blackroll unter Ihrem seitlichen Oberschenkel. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Blackroll. Fuß und Unterarm sollten nur zum Halten des Gleichgewichts auf dem Boden abgelegt werden. Das obere Bein wird in Knie- und Hüftgelenk zu 90° angewinkelt, der Fuß des oberen Beins wird auf dem Boden abgestellt.

Wiederholungszahl: 10 x vor- und zurückrollen

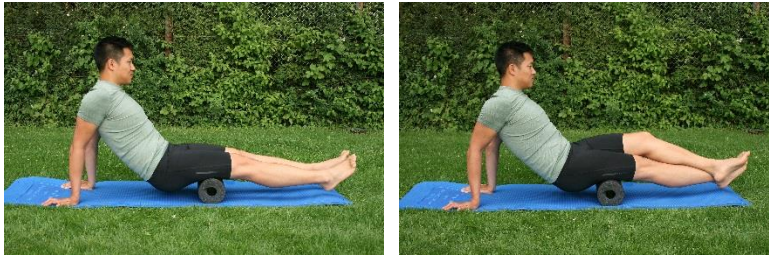
Myofasziales Release: Unterschenkelaußenseite (Peronaues)



Legen Sie sich in Seitlage und positionieren Sie die Blackroll an der Unterschenkelaußenseite. Sie rollen mit der Blackroll oberhalb vom Außenknöchel bis unterhalb vom Wadenbeinköpfchen.

Wiederholungszahl: 10 x vor- und zurückrollen

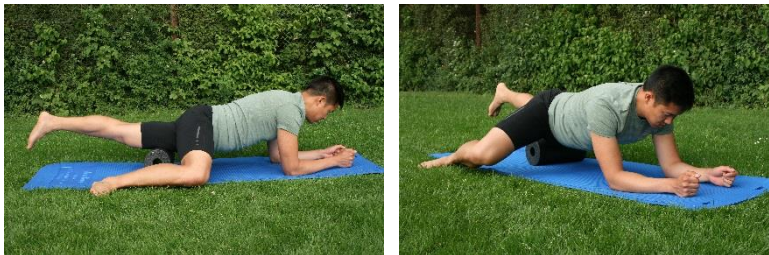
Myofasziales Release: Oberschenkelrückseite



Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und kreuzen Sie ein Bein über das andere. Platzieren Sie die Blackroll unter den Ischis des unteren Beins. Stützen Sie sich mit Ihren Armen ab. Rollen Sie nun die Ischis von der Kniekehle bis zum Gesäß. Das untere Bein wird locker hängen gelassen.

Wiederholungszahl: 10 x vor- und zurückrollen

Myofasziales Release: Oberschenkelvorderseite



In Bauchlage stützen Sie sich auf Unterarmen und Zehenspitzen ab. Platzieren Sie die Blackroll unter einem Oberschenkel und verlagern Sie Ihr Gewicht darauf. Spannen Sie Ihren Rumpf an und rollen Sie Ihren Oberschenkel langsam über die Blackroll – von der Hüfte bis zum Knie. Wenn Sie die Wirkung verstärken wollen, legen Sie das andere Bein über das auf der Rolle – so lastet mehr Gewicht auf der Muskulatur.

Wiederholungszahl: 10 x vor- und zurückrollen

Weitere Trainingsformen

- kurze Treppensprints (Serienform)
 - Ausfallschritte an der Treppe (schnellkräftiger Abdruck)
 - Steigerungsläufe mit hoher Schrittfrequenz, langen Schritten, deutlichem Kniehub
 - Zugwiderstandsläufe mit dem Reifen (mit hoher Schrittfrequenz, langen Schritten, deutlichem Kniehub)
 - Bergsprints bzw. Sprungläufe am Berg
- Ihre ideale Schrittfrequenz können Sie mit unserem Schrittfrequenzrechner ermitteln:
<https://www.marquardt-running.com/rechner/schrittfrequenz/>

Mit sportlichem Gruß
Franziska Battermann