

Spitalregion Luzern/Nidwalden



Laufspezifisches Übungsprogramm

Kompetenz, die lächelt.

1. Kräftigung der kurzen Fussmuskeln und Zehenbeuger

Im Sitzen oder Stehen mit den Zehen ein Tuch, Springseil oder Ähnliches zu sich ziehen. Fersen nicht abheben.

2–3 × Wiederholungen à 60 Sekunden



Steigerung

Im Stehen Zehen des einen Fusses anheben, kräftig gegen den Boden drücken, krallen und Fuss nach vorne ziehen. Anschliessend zum anderen Fuss wechseln.

Hinweis: Gewicht auf Standbein variieren.

2–3 × 10 Wiederholungen pro Fuss



2. Kräftigung der seitlichen Unterschenkelmuskulatur

Gummiband mit der Aussenseite des Fusses nach aussen oben ziehen. **Hinweis:** Während 2 Sek. nach aussen oben, 2 Sek. halten, während 2 Sek. zurück in die Ausgangsposition. Die Beinachse bleibt dabei gerade.

2 × 10–15 Wiederholungen



3. Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

Gestrecktes Bein abspreizen und wieder zurück.
Hinweis: In der Körperlängsachse bleiben, mit der Ferse voraus. Während 4 Sek. nach oben, 2 Sek. abgespreizt halten, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition.

2 × 10 Wiederholungen pro Seite



Steigerung

Im Stehen Gummiband nach aussen ziehen.
Hinweis: In der Körperlängsachse bleiben. Während 4 Sek. nach aussen, 2 Sek. abgespreizt halten, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition.

2 × 10 Wiederholungen pro Seite



4. Kräftigung der Hüftmuskulatur

Beine leicht anwinkeln. Die Ferse bleibt auf der anderen Ferse. Knie abspreizen und wieder zurück. **Hinweis:** Das Becken nicht nach hinten kippen lassen. Während 4 Sek. nach oben, 2 Sek. abgespreizt halten, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition.

2 × 10 Wiederholungen pro Seite



Steigerung

Gummiband um Oberschenkel binden.

5. Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur

Einbeinig in Zehenhochstand und wieder zurück. **Hinweis:** Eine Serie mit gestrecktem Knie, eine Serie mit gebeugtem Knie. Während 4 Sek. nach oben, 2 Sek. halten, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition.

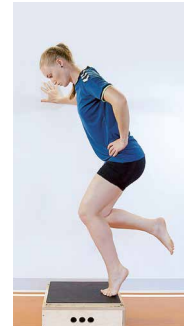
10 Wiederholungen pro Seite und Variante

Steigerung

Gewicht in Form eines Rucksacks dazu nehmen.



Variante gestrecktes Knie



Variante gebeugtes Knie

6. Kräftigung der Hüftmuskulatur mit Beinachsenstabilisation

Von der einbeinigen Ausgangsposition in die Standwaage und zurück. **Hinweis:** Leicht gebeugtes Standbein, langsame Bewegungsgeschwindigkeit, stabile Beinachse (ohne «Wackler»).

2–3 × 10–15 Wiederholungen pro Seite



Steigerung

Zusätzliches Abdrehen der Körperlängsachse in Richtung Spielbein.

7. Kräftigung der vorderen Oberschenkel- und Hüftmuskulatur mit Beinachsenstabilität

Im Ausfallschritt Knie beugen und strecken mit Zug eines Gummibandes auf dem vorderen Bein zur Innenseite. **Hinweis:** Beinachse gerade halten. Während 4 Sek. nach unten, 2 Sek. unten bleiben, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition.

2–3 × 10–15 Wiederholungen pro Seite

Steigerung

Mehr Zug des Gummibandes oder stärkeres Gummiband oder Oberkörper in der Kniebeugeposition in Richtung des hinteren Beines drehen.

2–3 × 8–10 Wiederholungen pro Seite



8. Stabilisation der Beinachsen

Auf Erhöhung (z.B. Treppe) Knie des Spielbeins beugen und anheben, Spielbein im sicheren Stand nach hinten führen und mit dem Fuss den Boden leicht berühren. **Hinweis:** Gewicht auf dem Standbein, langsame Bewegungsgeschwindigkeit.

2–3 × 10–15 Wiederholungen pro Seite



9. Kräftigung der vorderen Oberschenkel- und Gesässmuskulatur mit Beinachsenstabilität

Im Ausfallschritt Knie beugen und strecken, hinterer Fuss liegt auf einer Erhöhung (z.B. Stuhl). **Hinweis:** Während 4 Sek. nach unten, 2 Sek. unten bleiben, während 4 Sek. zurück in die Ausgangsposition. Die Beinachse bleibt dabei gerade.

2–3 × 10–15 Wiederholungen pro Seite



Steigerung

Gewicht oder schweren Rucksack dazu nehmen.



10. Funktionelle Kräftigung der Hüftmuskulatur

Kleine Schritte seitwärts und vorwärts mit Gummiband ober- oder unterhalb der Kniegelenke. **Hinweis:** Beinachsen gerade halten, sehr langsame Bewegungsgeschwindigkeit (Zeitlupentempo).

20 Wiederholungen pro Seite



Bewegung seitwärts



Bewegung vorwärts

11. Beidbeinige Sprünge

Beidbeinig abspringen mit und ohne Ausholbewegung. **Hinweis:** Mit Ausholbewegung: aus dem Stand kurze, schnelle Ausholbewegung mit dem Ziel, so hoch wie möglich zu springen (explosiv). Ohne Ausholbewegung: aus der Hockposition (2 Sek. halten) ohne zusätzliche Ausholbewegung abspringen. Die Beinachsen gerade halten.

3 x 5 Einzelsprünge pro Variante

Steigerung

Sprungvarianten kombinieren und /oder leicht vorwärts, seitwärts und rückwärts springen.



Aus dem Stand



Aus Hockposition



12. Einbeiniger koordinativer Sprung

Einbeinig abspringen und auf demselben Bein landen. **Hinweis:** Landeposition 2 Sek. halten (ohne «Wackler»), Beinachse gerade halten.

4 x 6 Sprünge pro Seite



Steigerung

Sprunghöhe variieren, leicht diagonal vorwärts springen, 90 Grad Drehung um die Körperlängsachse, Sprung von Erhöhung (z.B. Treppe).

13. Einbeiniger koordinativer Überkreuzsprung

Einbeinig leicht diagonal nach vorne springen und auf dem anderen Bein landen.

Hinweis: Landeposition 2 Sek. halten (ohne «Wackler»), Beinachse gerade halten.

4 x 6 Sprünge pro Seite



Steigerung

Grössere Sprungweite, Sprünge über Markierungen oder Hindernisse.

14. Lauf ABC

In Vorwärtsbewegung Knie heben (Skipping).

Hinweis: Mit einer federnden Bewegung aus dem Fussgelenk die Knie gerade nach vorne oben ziehen, Oberkörper aufrecht halten.

3–5 x 10–20 Meter



In Vorwärtsbewegung die Fersen zum Gesäss ziehen. **Hinweis:** Oberkörper gerade halten.

3–5 x 10–20 Meter



Steigerung

Schrittfrequenz erhöhen.

In Vorwärtsbewegung vertikale Sprünge abwechselnd rechts und links auf dem Fussballen.

Hinweis: Vorfuss aktiv anheben. Die Landung erfolgt auf dem Vorfuss (mit angezog. Zehen), ohne dass die Ferse den Boden berührt («federnde» Bewegung). Oberkörper gerade halten.

3–5 x 10–20 Meter



Steigerung

Schrittfrequenz erhöhen, Ausführung seitwärts.