



# Laufen

## Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

leichte Übungen

## leichte Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

**VIDEO** [Tapping](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

**VIDEO** [Gehen mit Abrollen und betontem Abdruck\\_normal](#)

**VIDEO** [Gehen mit Abrollen und betontem Abdruck\\_slomo](#)

**VIDEO** [Federnder Ballenlauf](#)

**VIDEO** [Fußgelenksarbeit](#)

**VIDEO** [Druck-Stephüpfen\\_normal](#)

**VIDEO** [Druck-Stephüpfen\\_slomo](#)

**VIDEO** [Gehen mit Kniehub\\_normal](#)

**VIDEO** [Gehen mit Kniehub\\_slomo](#)

**VIDEO** [Zug-Stephüpfen\\_normal](#)

**VIDEO** [Zug-Stephüpfen\\_slomo\\_](#)

**VIDEO** [seitwärts laufen\\_normal\\_](#)

**VIDEO** [seitwärts laufen\\_slomo\\_](#)

**VIDEO** [rückwärts laufen\\_normal\\_](#)

**VIDEO** [rückwärts laufen\\_slomo\\_](#)

**VIDEO** [Ballenzugübung\\_](#)

**VIDEO** [Fußübersteiger\\_](#)

**VIDEO** [Wadenübersteiger\\_normal\\_](#)

**VIDEO** [Wadenübersteiger\\_slomo\\_](#)

**VIDEO** [Knieübersteiger\\_normal\\_](#)

**VIDEO** [Knieübersteiger\\_slomo](#)

anspruchsvolle Übungen

## anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

**VIDEO** [Prellhopper](#)

**VIDEO** [Schnelle Fußgelenksarbeit](#)

**VIDEO** [Skipping\\_normal](#)

**VIDEO** [Skipping\\_slomo](#)

**VIDEO** [Fußgelenksarbeit im Lauf](#)

**VIDEO** [Zug-Stepphüpfer](#)

**VIDEO** [Sprunglauf\\_normal](#)

**VIDEO** [Sprunglauf\\_slomo](#)

leichte Übungen

## leichte Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO [Start aus Fußgelenksarbeit normal](#)

VIDEO [Start aus Fußgelenksarbeit slomo](#)

VIDEO [Start aus Hopselauf](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO [Fallstart](#)

anspruchsvolle Übungen

## anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO [Widerstandstart](#)

VIDEO [Drei-Punkt-Start](#)

VIDEO [Start aus Startblock](#)

VIDEO [Staffelablauf](#)

Übungsgruppe "Bewegungs- und Laufschnelligkeit"

anspruchsvolle Übungen

## anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Bewegungs- und Laufschnelligkeit"

VIDEO [Speedleiter](#)

**VIDEO** [Speedleiter 2Kontakt](#)

**VIDEO** [Speedleiter seitwärts](#)

**VIDEO** [Speedleiter 2Kontakt mit Drehung](#)