



Laufen: Sprünge als Kraft- und Schnelligkeitstraining

Läufer benötigen neben Ausdauer auch Kraft und Schnelligkeit, um Ihre Leistung entsprechend zu entwickeln. Sprünge sind ein gutes Training für die Kraft, die Entwicklung der Schnelligkeit und auch der Koordination. Sie sind einfach und überall durchführbar.

Im folgenden sind ein paar Übungsbeispiele aufgeführt. Bitte beachten Sie, daß diese Übungen sehr intensiv für die Muskulatur sind und beginnen Sie daher mit wenigen Wiederholungen.

- Um die Kraft zu entwickeln, sind Sprünge geeignet, die langsam nacheinander durchgeführt werden. Führen Sie die Sprünge auf ebenem oder leicht ansteigendem, nicht zu hartem Untergrund mit Schuhen durch. Sie können sowohl "in die Weite" als auch "in die Höhe" springen.

Beispiele:

- Sprünge beidbeinig (Schlußsprung)
- Sprünge einbeinig: nur linkes Bein, nur rechtes Bein, abwechselnd links rechts

Achten Sie auf eine saubere Landung und balancieren Sie vor dem nächsten Sprung gut aus, evtl. durch einen kleinen Zwischensprung.

- Als Schnellkrafttraining sind die Sprünge anders durchzuführen. Diese Sprünge sollten nur "in die Höhe" gehen. Springen Sie beidbeinig "über Hürden", entweder über wirkliche Hürden oder stellen Sie sich Hürden vor.

Springen Sie über maximal 5 Hürden in einer Serie. Wichtig dabei ist, nur einmal möglichst kurzen

Bodenkontakt (ohne Zwischensprung, die Fußmuskulatur bereits vor der Landung anspannen) zu haben.

- Bei allen Sprüngen gilt: Die Arme immer voll mit zur Schwungentwicklung einsetzen!