

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## laufend durch den Winter kommen – so geht's (5)

Gesundheit  
zum  
Mitmachen



Ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Lauftraining besteht nicht nur aus Laufen alleine. Anbei erhalten Sie Impressionen für Übungen, die Ihr Lauftraining sinnvoll ergänzen, aber auch gerne als Nicht-Läufer durchgeführt werden können. Viel Spaß dabei!

### Einbeinsprünge

**(1):** leichte Beugung im Kniegelenk; stabiler Stand; Körperspannung aufbauen mit aufrechter Körperhaltung; Arme dürfen für die Balance genutzt werden

**(2):** Absprung mit dem Standbein; Landung auf dem Spielbein; Ziel ist ein möglichst hoher Sprung; Stabilisierung in der Luft mit Hilfe der Arme

**Trainingsumfang:** 3 x 10-20 Meter vorwärts; Erhöhung der Schwierigkeit durch Landen auf dem Vorfuß

(1)



(2)



### Sumokniebeuge im Zehenstand

**(1):** Mehr als hüftbreiter Stand mit leicht außenrotierten Füßen (V-Stellung); Knie nicht über die Fußspitzen schieben; gerader Rücken; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Arme zeigen gestreckt nach vorne

**(2):** Zehenstand durch Verlagerung des Körpergewichts auf die Fußballen; Knie nicht über die Fußspitzen schieben; Gerader Rücken; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Arme zeigen gestreckt nach vorne

**Trainingsumfang:** 3 x 10-20 Zehenstände

(1)



(2)



### Käsekästchen und Sprint kombiniert

**(1):** Minimale Beugung im Kniegelenk; Körperspannung aufnehmen, vor allem im Rumpf; Aufrechte Körperhaltung; Arme körpernah halten, 90° im Ellenbogengelenk; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

**(2):** Abstand der Füße zueinander durch kleine Sprünge nach hinten vergrößern; Aufrechte Körperhaltung; Arme körpernah halten, 90° im Ellenbogengelenk; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Sprünge über eine Distanz von 5-10 Meter ausführen

**(3):** Aus der Bewegung heraus Oberkörper nach vorn neigen; 5-10 Meter vorwärts sprinten; anschließend erneut Käsekästchen ausführen

**Trainingsumfang:** 3-5 Wiederholungen von 5-10 Meter Käsekästchensprünge, 5-10 Meter Sprint

(1)



(2)



(3)



Hiermit endet die Beitragsreihe zum Thema Laufen. Für weitere Übungen oder Fragen rund ums Laufen können Sie gerne mit mir über E-Mail Kontakt aufnehmen ([jonas.boehme@kit.edu](mailto:jonas.boehme@kit.edu)).  
Es folgen weitere informative und spannende Gesundheitsthemen für Sie.

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)