

Baden-Baden, November 2017

10 Top-Übungen für ein koordinatives Lauftraining:

Für die Übungen benötigst du zum Teil Material und Trainingshilfen, wie z.B. Koordinationsleiter und Mini-Hürden.

Hier die Übungen in der Übersicht:

- Falling Start
- Kurz sprint / fliegender Start
- Steigerungen und Steigerungslauf
- Überlaufen von Mini-Hürden oder Kisten / Kartons
- Koordinationsleiter / Koordinationsreifen / Laufen mit 1 – 4 Kontakten
- Laufen und Springen
- Vorwärts / Rückwärts / Seitwärts laufen
- Sprintanfersen
- Kniehebelauf
- Fußgelenksarbeit