

## Laufen

### Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

leichte Übungen

### leichte Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

**VIDEO** [Tapping](#)

mittlere Übungen

### mittlere Übungen

Übungsgruppe "Sprint-/Lauf-ABC"

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** [Prellhopser](#)

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

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

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

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

**VIDEO** [Zug-Stepphüpfer](#)

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

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

## Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

leichte Übungen

### leichte Übungen

## Übungsgruppe "Reaktion-Start-Beschleunigung"

VIDEO [Start aus Fußgelenksarbeit normal](#)

VIDEO [Start aus Fußgelenksarbeit slomo](#)

VIDEO [Start aus Hopslerlauf](#)

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](#)