

# Kraftzirkel für Läufer

anfangs 2 Serien mit je 30" Übungszeit, 30" Pause, dann evtl. steigern auf 40"/20" und 3 oder 4 Durchgänge, je ca. 2' Serienpause.

Ideale Durchführung: 2 x pro Woche, am besten NACH dem Lauftraining (kann durchaus nach einer intensiven Laufbelastung sein, eher nicht an einem Tag mit einem ruhigen Dauerlauf)

benötigte Geräte: Matte, Medizinball (3 - 5kg), evtl. Hantel/Hantelstange, evtl. Weichmatte, Stoppuhr

1. burpees: aus der Rückenlage über den Hockstand aufrollen, Strecksprung, schnell wieder in die Rückenlage (Arme über dem Kopf), Beine ausgestreckt am Boden.
  - Alternative: abwechselnd Rückenlage – Bauchlage (über die Liegestützstellung)
2. Liegestütze: 1 Arm auf Medizinball, 1 Arm am Boden (nach halber Zeit Seitenwechsel), mit dem Hochdrücken über den Ball auf die andere Seite wechseln. a) Kniestand b) "normal" (evtl. als „Spider-Liegestütz“), c) mit Abdrücken und Klatschen vor der Brust
  - Alternative: „Leguan Walk“ (aus der Liegestützstellung rechter Arm und linkes Knie nach vorne – in dieser Position Beugen und Strecken, dann nächster Schritt)
3. Schwebesitz (Beine vom Boden abheben), Medizinball in die Hände nehmen und abwechselnd re + li schnell den Boden berühren
4. "Holzhacken": Bauchlage, Oberkörper abheben und re+li bewegen, Arme nach vorne gestreckt (Hochhalte) und hackartige Bewegungen durchführen, Handflächen a) zueinander gerichtet oder b) zur Decke gerichtet, mit den Beinen "Kraulbeinschlag"
5. "Scheibenwischer": in Rückenlage, Arme seitlich abstützen, Beine (fast) gestreckt heben, im Wechsel re und links bis fast zum Boden führen. b) mit eingeklemmtem Medizinball in b) Kniehöhe c) Knöchelhöhe (bei eingeklemmtem Medizinball können Knie mehr gebeugt werden)
6. sit ups: Rückenlage, Beine vom Boden abheben und in Knie und Hüfte jeweils 90 Grad beugen und in dieser Position fixieren, dann im Wechsel re Ellbogen zum linken Knie, li Ellbogen zum rechten Knie
7. "Hüftstoßer": Rückenlage, ein Bein mit rechtem Winkel im Kniegelenk abgestützt, Hüfte hochheben bis zur Körperstreckung, anderes Bein gebeugt, Knie nahe zur Brust; Hüfte heben und senken, nach halber Zeit Beinwechsel, Arme am Boden neben Körper abstützen. b) Fuß auf Medizinball abstützen (labile Unterlage)
8. Hockstrecksprünge auf Weichmatte (oder auf normalem Boden), leichte Vorwärtsbewegung
9. Schrittwechselsprünge: Arme gegengleich, vorderer Oberschenkel sollte ca waagrechte Position erreichen
10. Einbeinsprünge (kurzer Bodenkontakt, stabiler Oberkörper, stabile Hüfte), nach halber Zeit Beinwechsel, evtl. mit Medizinball in den Händen (Vorhalte/Hochhalte oder in halbkreisartigen Bewegungen vor dem Körper) oder als Partnerübung nebeneinander (ca. 3m Abstand) traben und Ball hin und herwerfen (Schleudwurf)
11. Kleine Schrittwechselsprünge (kurzer Bodenkontakt), dabei Medizinball oder leichte Hantel (max 20kg) nach schräg vorne oben ausstoßen
12. shuttle run seitwärts mit Boden berühren bei Umkehrpunkt (ca. 5m voneinander entfernt)

Die Übungen 8 – 11 (12) führen bewusst über Sprünge mit langem Bodenkontakt (großer Amplitude) zu Sprüngen mit kurzem Bodenkontakt

Wenn die Beine geschont werden sollen, dann diese Übungen einfach weglassen

Wilhelm Lilge, 2016