

# Lauf ABC

Wir machen uns fit fürs Laufen.

Steven-Daniel Zimmer  
Special Olympics Bayern e.V.  
Athletensprecher  
Leichtathletik



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht und locker hin, der Oberkörper ist gerade, der Blick geht nach vorne. Achtet darauf während allen Übungen ruhig und regelmäßig zu atmen.

## Runde 1: Anfersen

Beginnt damit, leicht und entspannt auf der Stelle zu laufen. Jetzt werden die Fersen im Lauftempo abwechselnd Richtung Po hochgezogen. Bleibt in kleinen, schnellen Schritten und bewegt die Arme wie beim normalen Laufen locker mit. Lauft ungefähr 20 Sekunden auf der Stelle.

### Varianten

- Wechselt das Tempo, lauft schneller und langsamer.
- Nehmt die Hände dabei hinter den Rücken.

## Runde 2: Knie hochziehen

Lauft leicht und entspannt auf der Stelle oder nach vorne. Zieht beim Laufen abwechselnd die Knie möglichst hoch Richtung Bauch. Bleibt in kleinen, schnellen Schritten und bewegt die Arme wie beim normalen Laufen locker mit. Lauft ungefähr 20 Sekunden auf der Stelle.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

### **Varianten**

- Wechselt das Tempo, läuft schneller und langsamer.
- Extra hoch: Knie noch höher anheben als normalerweise.
- Haltet die Arme gestreckt über den Kopf während der Übung.

### **Runde 3: Sidesteps | Seitwärtsschritte**

Stellt Euch seitlich zur Laufrichtung auf. Springt mit einem Bein zur Seite und zieht das andere Bein schnell nach. Die Füße berühren sich dabei nicht und die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände auf die Hüften legen oder mitschwingen lassen. So lauft Ihr locker und zügig erst auf die rechte Seite und dann auf die linke Seite. Achtet darauf, ruhig und regelmäßig zu atmen. Macht die Übung 20 Sekunden.

### **Varianten**

- Wechselt das Tempo, läuft schneller und langsamer.
- Mit Drehung: Nach jedem vierten Schritt eine kleine Drehung machen.

### **Runde 4: Armkreisen**

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Streckt beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Schultern sind locker. Kreist mit den Armen in kleinen Bewegungen nach vorne. Lasst die Kreise langsam größer werden, aber bleibt kontrolliert. Macht die Übung 20 Sekunden lang. Dann wiederholt die Übung, indem Ihr die Arme nach hinten kreist.

### **Variante**

- Kreist die Arme in die entgegengesetzte Richtung (Ein Arm vorwärts, der andere rückwärts).