

# Anhang A

*Laufen*



400m

## Präventives Aufwärmprogramm für Leichtathletik Grundkurse

Dieses Programm soll die Verletzungsprävalenz der Studenten innerhalb der Leichtathletik Grundkurse senken und somit einen sicheren, verletzungsfreien Verlauf des Semesters garantieren.

### Dynamisches Dehnen/Mobility

<p>Wadendehnen an der Bande</p>  <p>3x 5s Dehnung 3x 5s Entspannung</p>	<p>Contract/Relax Dehnung der Hamstrings</p>  <p>2x 10s Anspannung 2x 10s Dehnung</p>	<p>Adduktoren Sidelunge</p>  <p>3x 3s Dehnung pro Seite</p>	<p>Drehdehnlage</p>  <p>3x 5s Dehnung pro Seite</p>
--	--	--	---

### Movement Preparations

<p>Laufen mit Außenrotation der Hüfte</p>  <p>20m lange Bahn</p>	<p>Ausfallschritte mit Oberkörper-Rotation</p>  <p>10 alternierende Ausfallschritte</p>	<p>Aufrechter Gang</p>  <p>20m lange Bahn</p>	<p>Beinschwünge mit entgegengesetztem Arm</p>  <p>20m lange Bahn</p>
---	--	--	--

### Kraft- und Balanceübungen

<p>Nordic Hamstring Curls</p>  <p>2x 4-6 Wiederholungen (je nach Kraft)</p>	<p>Copenhagen Adductors</p>  <p>1x 6-8 pro Seite (je nach Kraft)</p>	<p>Beinachsen-Stabilisation</p>  <p>1x 10 Wiederholungen pro Seite</p>	<p>Plank mit Anheben eines Beins</p>  <p>20x alternierend die Beine anheben</p>	<p>Sprünge mit Beinachsen-Stabilisation</p>  <p>10 alternierende Sprünge</p>
--	---	---	---	---

### Plyometrik und Schnellkraft

<p>Hopserlauf mit Kreisen der Arme nach vorne</p>  <p>20m lange Bahn Joggen zurück</p>	<p>Prellsprünge</p>  <p>20m lange Bahn Joggen zurück</p>	<p>Einbeiniger Kniehebelauf</p>  <p>40m lange Bahn Beinwechsel nach 20m Joggen zurück</p>	<p>Laufsprünge</p>  <p>20m lange Bahn Joggen zurück</p>	<p>Abläufe</p>  <p>2x 20m lange Bahn Joggen zurück</p>
---	---	--	---	---



Bachelorarbeit  
Niclas Hartel