

Lauf ABC

- https://www.youtube.com/watch?v=P_VQWoK89gl

1. Fußgelenksarbeit
2. Skippings
3. Anfersen
4. Hopserlauf
5. Prellhopper
6. Austreten
7. Soldatenschritt
8. Sidesteps
9. Überkreuzen
10. Rückwärtslaufen

<https://runnersfinest.de/core-workout-diese-5-uebungen-boosten-deine-lauf-performance/>

From:

<https://wiki8.blessen.de/> - **wiki8.blessen.de**

Permanent link:

<https://wiki8.blessen.de/doku.php?id=sport:laufen:laufabc>

Last update: **2026/07/24 13:00**

