AUFGABENBLATT: VERGLEICH

GEHEN – LAUFEN – SPRINT

AUFGABE 1

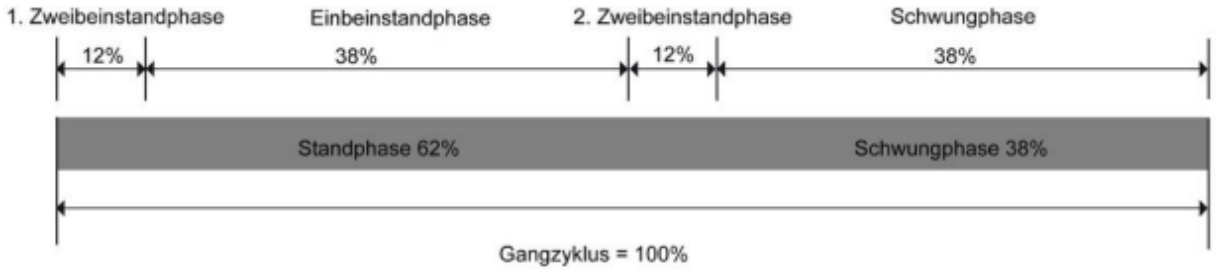
Gehen, Laufen, Sprint weisen alle besondere und spezifische Eigenschaften auf. Überlege dir, inwiefern sich die drei Laufarten in Bezug auf folgende Aspekte unterscheiden. Tausche dich mit deinem Pultnachbarn aus.

	Gehen	Laufen	Sprint
Geschwindigkeit (m/s)	1.2 m/s		
Standphase (ca in %)	62%		
Schwungphase (ca in %)	38%		
Zweibeinstandphase	2 x 12%		
Bewegung des Körperschwerpunkts in vertikaler Richtung	Mittlere Bewegung (Amplitude)		

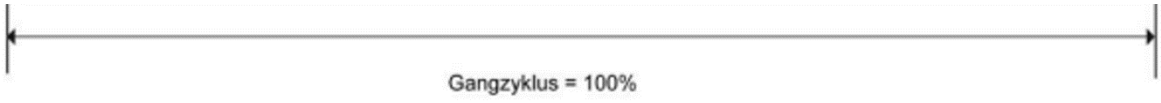
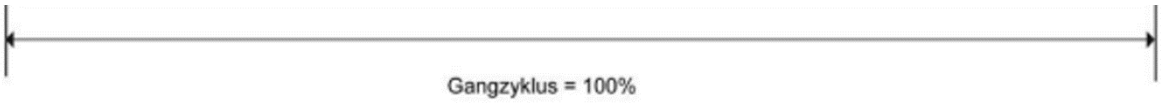
AUFGABE 2

Übertrage die in Aufgabe 1 gemachten Überlegungen in das jeweils zugehörige Gangzyklus-Schema.

Gehen:



Laufen:



Sprint: