

# die kunst des laufens

Eine gute Lauftechnik ist nicht nur ökonomisch, sie macht auch schnell.

Natürlich: Sie können einfach die Laufschuhe schnüren und loslaufen, über einsame Feld- und sattgrüne Wiesenwege, im Wald den Geräuschen lauschen, vom Alltag abschalten, feuchtes Laub riechen, Ihren Gedanken im wahrsten Sinn des Wortes freien Lauf lassen – einfach so, weil es Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut! Wenn Sie keine Beschwerden verspüren und auch keine

grossen Ambitionen hegen, dann spricht überhaupt nichts gegen diese puristische Version des Laufens. Im Gegen-

teil! Aus gesundheitlicher Sicht ist solches Tun absolut begrüssenswert und mit der reinen Lust zu laufen ist bei regelmässigem Training ein Marathon ebenfalls durchaus zu schaffen.

Wenn Sie hingegen wirklich schneller werden wollen, spüren wollen, wie Sie ihren Laufstil im Laufe der Zeit verbessern können, dann macht es Sinn, sich Gedanken über die Laufbewegung zu machen. Eine regelmässige Laufschule mit einfachen Technikübungen ist Gold wert. Einige wenige Übungen, regelmässig ins Training integriert, bringen koordinativ bereits enorm viel. Denn eins ist klar: Laufen kann zwar fast jede und jeder, aber richtig Laufen ist alles andere als ein simpler Bewegungsablauf. So wie ein Maler nicht einfach malen kann und ein Klavierspieler nicht einfach Klavier spielen, kann auch ein Läufer nicht einfach gut laufen ohne regelmässiges Techniktraining.

Streuen Sie ab und zu kleine «Techniktrainings» ein, bei denen Sie sich Gedanken machen, wie Sie laufen und ganz bewusst verschiedene Lauftechniken üben. Versuchen

Sie, die ganze Bandbreite möglicher Laufformen bewusst wahrzunehmen. Stellen Sie sich zum Beispiel folgende Fragen: Lande ich auf der Ferse oder auf dem Vorfuss? Was machen die Arme? Wie ist meine Oberkörperhaltung? Wohin geht der Blick? Habe ich einen aktiven Fussabstoss? Sinkt mein Schwerpunkt bei der Landung ein? Beobachten Sie, wie sich

der Laufstil automatisch verändert, wenn Sie das Gelände (aufwärts/bergab) oder das Tempo (schnell/langsam) verändern. Konzentrieren Sie sich während einigen Minuten auf ein Element (zum Beispiel Armeinsatz), dann für die nächsten Minuten auf einen anderen Schwerpunkt.

Regelmässiges Techniktraining optimiert die einzelnen Bewegungselemente der Laufbewegung (Kniehub, Fussgelenksarbeit, Zugphase). Je besser Sie technisch laufen, desto effizienter ist Ihre Laufökonomie, sprich Sie können mit weniger Aufwand und weniger Energieverlust laufen und werden dadurch schneller. Ein variantenreiches Laufen und wechseln zwischen Vorfuss- und Fersenlauf machen das Training auch schonender für den Bewegungsapparat. Sinnvoll ist es, gezielte Technikübungen aus der Laufschule während dem Training einzustreuen, so wie das auch für Spitzenläufer zum Trainingsalltag gehört. Der Aufwand lohnt sich – probieren Sie es aus! Die folgenden Übungen verbessern Ihre Lauftechnik.

«Ein Citymarathon ist keine üble Art, (laufend) fremde Städte kennenzulernen.»

Joschka Fischer



## Steigerungslauf

Das Zusammenspiel der an der Laufbewegung beteiligten Muskulatur wird vor allem bei höheren Geschwindigkeiten verbessert. Beim Steigerungslauf wird das Tempo über eine Strecke von etwa 100 Metern kontinuierlich gesteigert. Steigerungsläufe können im Rahmen einer Laufschule oder aber auch als Abschluss eines Dauerlaufes durchgeführt werden (5 bis 8 Steigerungsläufe). Rund eine Minute Pause zwischen den Steigerungen.

**Ziel:** Inter-muskuläre Koordination bei hoher Geschwindigkeit.



## Sprunglauf

Beim Sprunglauf wird der normale Laufschrift noch ein wenig länger gezogen. Der Abdruck erfolgt etwas kräftiger, die Sprunghöhe nimmt zu. Das Knie des Schwingbeines wird zur Horizontalen angezogen. Dadurch wird die Kraft zielgerichtet in die Vorwärtsbewegung integriert und der Körperschwerpunkt bleibt hoch.

**Ziel:** Hoher Körperschwerpunkt, zielgerichtete Vorwärtsbewegung.

## LAUFSCHULE? SO GEHT'S!

Mindestens einmal pro Woche sollte in ein rund stündiges Training eine 10–20-minütige Laufschule integriert werden. Und so geht's!

»10 Minuten locker Einlaufen

»10–20 Minuten lang Laufschule

»Anschliessend Dauerlauf oder Fahrtspiel

Für die Laufschule suchen Sie sich am besten eine längere, gerade und leicht aufwärts verlaufende Strecke aus. Führen sie auf dieser Geraden eine Technikübung aus (rund 20 Sekunden), traben Sie danach langsam und locker wieder zurück an den Anfang der Strecke und führen Sie die nächste Technikübung aus.



## Anfersen

Ferse leicht trabend hinten bis zum Gesäss hochschlagen, ohne dass der Oberschenkel seine senkrechte Position in Richtung Boden verlässt.

**Ziel:** Kraftverbesserung Oberschenkel, Ökonomie.



## Fussgelenksarbeit

Traben mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hebt möglichst wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt.

**Ziel:** Abbremsen der Landung, kräftige Abstossphase.



## Skipping

Ein hohes Knie am Ende der Flugphase ist entscheidend für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt. Skipping ist die passende Übung dazu. Das Knie wird jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale angehoben. Oberkörper bleibt aufrecht.

**Ziel:** Raumgreifender, ökonomischer Schritt.