

Detailpflege mit grosser Wirkung

Der 800-m-Weltmeister André Bucher wendet für Koordinations- und Techniktrainings enorm viel Zeit auf, denn er weiss, dass er nur mit einer guten Technik wirklich schnell laufen kann. Ein sauberer Bewegungsablauf macht aber nicht nur schnell, er erfüllt gleichzeitig auch eine wirkungsvolle Verletzungsprävention.

VON ANDREAS GONSETH

André Bucher muss als 800-m-Läufer die Fähigkeit besitzen, auf den letzten paar hundert Metern ein so hohes Tempo zu laufen, dass er im Schlusssprint bestehen kann. Dies ist nur mit einer guten Koordination möglich, denn Fehler im Bewegungsablauf wirken sich schonungslos auf das Tempo aus. Um seine Koordination zu perfektionieren, absolviert André Bucher deshalb regelmässig ein Sprinttraining mit Pirmin Schumacher, einem ehemaligen Schweizer 100-m-Sprinter. 800-m-Läuferin Anita Brägger hat sich mittlerweile diesen Trainings ebenfalls angeschlossen, denn auch bei ihr ist mit einer verbesserten Technik noch einiges herauszuholen.

Wer jetzt denkt, Sprint- oder Koordinations-schulung sei nur etwas für Spitzensportler, der irrt. Im Hobbysport wirken sich die Mängel im Bewegungsablauf noch weit mehr auf das Tempo aus, und gerade im Laufsport wird die Technik massiv unterschätzt, denn laufen kann ja schliesslich jeder, so die weit verbreitete Meinung. Vielen Läuferinnen und Läufern täte es gut, bei drei- bis viermaligem Training pro Woche mindestens eine Technikeinheit einzuschalten. Durch eine gute Technik wird man nicht nur schneller, sie ermöglicht gleichzeitig einen harmonischen Bewegungsablauf und setzt den Bewegungsapparat geringeren Belastungen aus. Der Sprinttrainer Pirmin Schumacher gibt auf der folgenden Seite Auskunft über die Wichtigkeit einer sauberen Lauftechnik, und André Bucher zeigt Ihnen einige Grundübungen der Laufschule zur Nachahmung.





Pirmin Schumacher, was ist die Bedeutung der Koordination für einen Läufer?

Grundsätzlich geht es darum, ökonomischer laufen zu können und dadurch weniger unnötige Energien zu verbrauchen. Im Laufsport wird viel Energie für Bewegungen verbraucht, die sich negativ auf das Tempo auswirken, und das kann mit einem Techniktraining verbessert werden.

Sie führen mit André Bucher jetzt bereits seit drei Jahren ein Sprinttraining durch. Was hat dieses Training bewirkt?

André war schon immer ein riesiges Lauftalent, aber früher hat er viele Rennen im Sprint verloren, weil er nicht sprinten konnte und das auch nie speziell trainierte. Sprinten muss man aber trainieren, denn es ist alles andere als einfach, von einem bereits hohen Tempo auf ein Sprinttempo umzuschalten. Dazu muss man die Schrittfrequenz verändern und eine entsprechende Feinkoordination eingespielt haben, sonst zündet der Turbo nicht. André hat in der letzten Zeit diesbezüglich enorm Fortschritte gemacht, und die vergangene Saison mit dem Finale in Australien hat bewiesen, dass er mittlerweile auch in einem harten Schlussfinish bestehen kann.

Hat André Bucher noch Steigerungs-Potenzial?

Ja, auf jeden Fall. André ist koordinativ zwar schon sehr weit und ein ausgesprochenes Lauf- und Bewegungstalent, aber trotzdem ist noch viel Potenzial vorhanden. Bei der Fussarbeit gibt es noch einiges zu tun, und ein Ziel muss sein, dass er seinen Schwerpunkt konstant weiter oben halten kann. In dieser Beziehung werde ich mit ihm zum Beispiel noch Videos von

Juri Borsakovski anschauen, der technisch enorm schön läuft und seinen Schwerpunkt auch noch ganz am Schluss unglaublich hochhalten kann.

Wie sieht ein Sprinttraining bei Ihnen aus?

Das sind Serien mit unterschiedlichen technischen Übungen mit dem Hauptaugenmerk auf der Koordination und dem Zusammenspiel der verschiedenen Bewegungsabläufe. Die Serien werden mit rund 20 Wiederholungen und kurzen Pausen dazwischen ausgeführt. Dabei ist nicht die Intensität wichtig wie bei anderen Trainings, sondern der fehlerfreie Bewegungsablauf.

Was sind die Grundregeln einer guten Lauftechnik?

Ziel ist es, alles in Vortrieb umzusetzen, also keine unnötigen Bewegungen auszuführen wie z.B. Rotationen. Dazu ist ein wesentliches Merkmal einer schnellen Lauftechnik der Körperschwerpunkt, der möglichst weit oben und weit vorne sein sollte. Darüber hinaus sollte er konstant hoch bleiben ohne ein unnötiges «Einsacken» beim Aufsetzen des Fusses. Erst dadurch ist eine möglichst kurze Bodenkontaktzeit des Fusses möglich mit einem kurzen Abdruck nach hinten. Oft wird im Laufsport auch die Armarbeit unterschätzt, die ist enorm wichtig.

Welche körperlichen Voraussetzungen müssen vorhanden sein, um einen wirkungsvollen Laufstil zu beherrschen?

Die Muskulatur muss entsprechend auftrainiert sein, also vor allem die Fuss- und Wadenmuskulatur, aber auch die Rumpfmuskulatur, die gerade im Hobbybereich oft sträflich vernachlässigt wird. Ohne starke Rumpfmuskulatur ist es unmöglich, den Körperschwerpunkt hochhalten zu können.

Was macht denn der Hobbyläufer in der Regel falsch?

Beim Breitensportler ist oft eine fehlende Bewegungsharmonie zu beobachten, es wird nicht «rund» gelaufen, sondern mit abgehackten Bewegungen. Und oft ist auch eine ungenügende Armarbeit zu beobachten. Eine aktive Armarbeit hilft ebenfalls den Körperschwerpunkt hoch zu halten. Vielfach nehmen sich Läufer einfach zu wenig Zeit, sich auf ihren Bewegungsablauf zu konzentrieren, sondern es wird gelaufen, so viel es geht.

Könnte das mit einem Techniktraining vermieden werden?

Auf jeden Fall, zum Teil ist es aber wie bereits erwähnt auch so, dass die spezifische Laufmuskulatur besser trainiert werden muss, denn ein aktiver Abstoss erfordert eine gute Fuss- und Wadenmuskulatur, und durch das reine Dauerlaufen werden diese nur wenig trainiert. Eine gut ausgebildete Laufmuskulatur ermöglicht einen runden und schonenden Bewegungsablauf und dadurch ein verletzungsfreies Laufen. André Bucher kann locker einen 90-minütigen Dauerlauf mit der Vorfusstechnik absolvieren, ohne entsprechende Muskulatur wäre das nicht möglich.

Also macht Krafttraining für einen Läufer Sinn?

Ja, allerdings muss man als Läufer nicht unbedingt in den Krafraum, sondern man kann Krafttraining z.B. auch mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in ein normales Training integrieren.

Was empfehlen Sie einem Breitensportler, der regelmässig etwa viermal pro Woche läuft?

Er sollte beachten, dass es enorm wichtig ist, nicht immer die gleiche Runde in der gleichen Intensität abzuspuhlen, sondern dass er auch andere Sachen berücksichtigen sollte. Sinnvoll wäre es z.B., wenn er zweimal pro Woche nach einem kurzen Einlaufen entweder ein rund 15-minütiges Technikprogramm oder ein Rumpfprogramm durchführen würde. Dann hat er ja immer noch genug Zeit, seinen Dauerlauf zu absolvieren. Solche kurzen Programme sollten möglichst regelmässig ins gewohnte Training integriert werden, das bringt enorm viel. So kann auch das auf den folgenden Seiten von André Bucher gezeigte Programm leicht in wenigen Minuten absolviert werden.

*Pirmin Schumacher war in den Jahren 91-95 einer der besten Schweizer Sprinter über 100m mit einer Bestzeit von 10,68 Sekunden Seit drei Jahren führt er in Sursee mit André Bucher und mittlerweile auch mit Anita Brägger ein Koordinations- und Sprinttraining durch.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Die Suche hat ein Ende!



Ihre Laufsport-spezialisten

Wir bieten Ihnen persönliche und fachliche Unterstützung bei der Wahl von Ausdauersportartikeln. Bei uns erhalten Sie eine kompetente Fussanalyse und Beratung damit Sie den Laufsport gesund und mit Freude erleben können.

- Schuhe+Sport Bircher 3713 Reichenbach Tel. 033 676 22 05 www.bircher-sport.ch
- MEM Sport Rümelinbachweg 10 4054 Basel Tel. 061 281 11 45 Zeughausgasse 41 4410 Liestal Tel. 061 921 70 45 www.memsport.ch
- Jäckli+Seitz Sport Brühltorpassage 9004 St. Gallen Tel. 071 245 12 12 www.jaeckli-seitz.ch
- Wirth Sport Winkelriedstrasse 25-27 6003 Luzern Tel. 041 210 38 53 www.noene.de
- New Concept Sport Croix Blanche 42 1066 Epalinges tél. 021 784 34 44



www.asics.com



www.noene.de

FOTOS: ANDREAS GONSETH



«Pinguin»

«Pinguin-Gang» mit gestreckten Beinen. Starker und möglichst kurzer Abdruck aus dem Mittelfuss und den Fussgelenken. Die Beine bleiben praktisch gestreckt, und die Ferse berührt den Boden nicht.

Zu beachten: Kein Einknicken im Rumpf; Blick geradeaus; kraftvoller Abstoß aus den Füßen.

Dribbling mit Varianten

Das Dribbling kann in unterschiedlichen Variationen ausgeführt werden. Die Arme seitwärts oder in Hochhalte (möglichst lang machen) verstärken das Augenmerk auf eine stabile Hüfte und einen hohen Körperschwerpunkt. Die Arme verschränkt über dem Kopf verhindern den Blick nach unten und dadurch ein Einknicken im Rumpf. Das Dribbling ist eine effiziente Übung und gehört zur Grundschule im Techniktraining. Versuchen Sie immer, eine «stolze Haltung» einzunehmen.

Dribbling

Dribbling bedeutet kurzes und schnelles Beinheben mit aktiver Fussgelenksarbeit. Der Fuss wird schnell und aktiv wechselseitig angehoben, bis die Fussspitze den Boden noch knapp berührt. Die Ferse wird dabei immer wieder auf dem Boden abgesetzt. Die Fussgelenksarbeit wird beim Dribbling kräftig durch die Armarbeit unterstützt. Die Arme sind dabei im Ellbogengelenk rund 90 Grad angewinkelt. Hinten wird der Oberarm etwa bis in die Waagrechte hoch geführt, vorne zeigt er etwa in einem 45-Grad-Winkel nach unten. Mit dem das Dribbling wird eine leichte Vorwärtsbewegung ausgeführt.

Zu beachten: Aufrechte Haltung mit stabilem Rumpf; kein Einknicken im Rumpf; Blick geradeaus; kräftige und aktive Armarbeit; schnelle Bewegungsausführung.

Hopserhüpfen

Abwechslungsweise Hopserhüpfen mit kräftiger Unterstützung durch die Armbewegung. Abrollen über die Ferse mit kräftigem Abstoß aus dem Fussgelenk und möglichst hoher und langer Flugphase.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck; Körper gestreckt halten.



Anfersen

Wechselseitiges Anfersen der Füße ans Gesäss mit Unterstützung durch die Armbewegung. Der aufsetzende Fuss sollte auf dem Vorfuss auf dem Boden aufreffen.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; möglichst schnelle Bewegungsausführung.



Skipping

Aktives Hocheben des Knies vorne, bis der Oberschenkel in der Waagrechten ist. Kräftiger Fussabdruck (Abstoßphase) mit gestrecktem und gespanntem Körper. Aktive Unterstützung der Bewegung mit den Armen.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck.

Skipping-Variation

Skipping mit Ausfallbewegung: normale Skippingbewegung. Beim dritten Hochheben des einen Beines wird das Bein nach vorne ausgeschwungen. Aktives Hochhalten des Schwerpunktes und möglichst raumgreifender Schritt. Das ausschwingende Bein trifft dann von vorne unter dem Körperschwerpunkt wieder mit dem Fuss auf dem Boden auf. Nach dem Aufsetzen des Schwungbeines wieder normale Skippingbewegung und beim dritten Hochheben des anderen Beines Ausschwingen auf die andere Seite.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck; raumgreifendes Ausschwingen nach vorne.

Zugbewegung

Das gestreckte Bein zieht von vorne oben nach unten unter den Körper, der Fussabstoß erfolgt dadurch nach hinten mit daraus folgender Vorwärtsbewegung. Kräftiger Abstoß aus dem Fussgelenk und aktive Unterstützung der Bewegung durch die Arme. Oberkörper möglichst gerade halten.

Zu beachten: Kein Einknicken in der Hüfte; Körperspannung bewahren; Beine bleiben gestreckt; Fuss trifft genau unter dem Körperschwerpunkt auf dem Boden auf, und der Abstoß erfolgt gegen hinten.

