**Gute Läufer variieren mit den Armen Rhythmus und Tempo**

# Taktgeber von oben

Wenn es um eine ökonomische und effiziente Bewegungstechnik geht, wird der Laufsport in seiner Komplexität häufig unterschätzt. Teil 2 unserer Lauftechnik-Serie: Schulterposition und Armeinsatz.

TEXT UND FOTOS: **ANDREAS GONSETH**

Vor allem Hobbyläuferinnen und -läufer achten beim Einstieg in den Laufsport kaum auf ihre Schultern und Arme, sondern rennen einfach los. Dies durchaus zu Recht, doch gleichzeitig verdeutlicht ein kleines Experiment die Wichtigkeit der Schultern und vor allem der Arme: Legen Sie die Hände seitlich an den Hosenbund und rennen Sie los! Sie werden schnell merken, wie der Rumpf – und damit der ganze Körper – ins Rotieren kommt und die Beine unsicher und unkoordiniert ihren Weg suchen müssen.

Die Erklärung: Der Impuls, der beim Laufen bei jedem Schritt von den Beinen ausgeht, trifft den Körper nicht in seinem Schwerpunkt, sondern seitlich versetzt. Dadurch entsteht ein Hebel und es wirken Rotationskräfte auf den Rumpf ein, die wir ausgleichen müssen.

Und genau hier kommen die Arme ins Spiel. Ein lockeres Schwingen der Arme möglichst parallel zum Körper gleicht die Rotation aus, wodurch der Rumpf bei Fortgeschrittenen auch bei hohem Tempo vollkommen ruhig zu bleiben scheint.

**Möglichst locker bleiben**

Idealerweise ziehen wir die Schultern beim Laufen nicht hoch, sondern lassen sie locker und entspannt. Ober- und Unterarm bilden dabei in etwa einen rechten Winkel, der – wichtig! – auch während der Armbewegung bestehen bleibt.

Hinten kommt der Oberarm so hoch, dass er beinahe parallel zum Boden verläuft. Optisch bildet sich dadurch das so genannte Läuferdreieck zwischen Rumpf/Rücken, Ober- und Unterarm (siehe Bild ganz rechts oben).

Gefühlsmässig verläuft die Armbewegung in etwa so, als wollten Sie beim Zurückführen des Ellbogens dem Hintermann eins in die Rippen versetzen. Vorne wird der Arm locker so weit hochgeführt, wie er natürlicherweise mitschwingt. Die Hand kommt dabei vor dem Körper bis etwa auf Höhe Brustbein zu liegen.

Die Arme schwingen in der Gelenkspfanne des Schultergelenks in der Laufachse vor- und rückwärts, möglichst ohne seitlich zu rotieren, was in der Praxis vielen Hobbyläufern schwerfällt. Durch die Form der Gelenkspfanne lassen sich die Arme nicht komplett parallel zum Oberkörper bewegen – zumindest nicht ohne Anstrengung. Typische Fehlerbilder sind beinahe gestreckt und bewegungslos herabhängende Arme oder das übermässige Hochführen der Hände vorne über Schulterhöhe.

Konzentrieren Sie sich bei der Armbewegung auf die Entspannung, lassen Sie die Arme locker im Schultergelenk pendeln und die Schultern – besonders beim Ausatmen – bewusst fallen. Die Hände dürfen vorne bis knapp auf Schulterhöhe kommen, stellen Sie sich vor, dass die Hände jedes Mal nach dem Hochführen mit Daumen und Zeigefinger einen imaginären Faden nach unten ziehen.

**Auch Handhaltung ist wichtig**

Die Hände sind auch für die nötige Lockerheit wichtig. Die Handposition ist leicht geöffnet, die Finger sind entspannt. Handgelenk nicht nach oben ziehen oder sonst in eine Richtung verdrehen. Auch keine geballt und verkrampfte Faust machen und die Finger nicht ausstrecken oder abspreizen. Logisch daher, dass das Handy in der Hand beim Laufen tabu ist – es führt unweigerlich zu einer verkrampften Armhaltung bis hin zu hochgezogenen Schultern.

**Tipp:** Ideal ist, wenn bei sanft geöffneter Handposition der Daumen leicht oben auf dem Zeigefinger liegt, diesen aber nicht krampfhaft zusammendrückt.

Mustergültig: Das so genannte Läuferdreieck zwischen Rumpf/Rücken, Ober- und Unterarm.

**Arme bestimmen den Rhythmus**

Die Arme laufen nicht einfach nur mit, sondern sind wichtige Taktgeber und machen dem Rest gewissermassen Beine. Der Armeinsatz hat einen entscheidenden Einfluss sowohl auf die Schrittfrequenz wie auch auf den Laufstil insgesamt. Mit einer beschleunigten Armbewegung erhöht sich automatisch auch die Schrittkadenz, zudem sorgt ein aktiver Armeinsatz für einen hohen Körperschwerpunkt und den gewünschten Kniehub.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen einige Übungen für einen aktiven und lockeren Armeinsatz.

**VON KOPF BIS FUSS**

Die fünfteilige FIT for LIFE-Serie «Von Kopf bis Fuss» widmet sich den einzelnen Körperregionen und ihrer Funktion im Laufsport. Teil 1 startete mit dem Kopf, Teil 2 widmet sich den Schultern und dem Armeinsatz. Teil 1 kann online nachgelesen werden unter www.fiforlife.ch/lauftechnik-serie

**MARKUS RYFFELS: DIE LAUFEXPERTEN**

Die Serie «Von Kopf bis Fuss» ist eine Zusammenarbeit von FIT for LIFE und Markus Ryffels. Die Firma der Schweizer Lauflegende Markus Ryffel und seinem Sohn Stephan Ryffel organisiert seit über 40 Jahren Laufkurse und ist Veranstalter grosser Schweizer Laufevents wie Frauenlauf, Greifenseelauf, Survival Run und Nachwuchslauf.
**www.markusryffels.ch**

# Fünf Übungen für einen aktiven Armeinsatz:

## ÜBUNG 1

## Trockenarbeit

Üben Sie einen aktiven Armschwung stehend an Ort (oder sitzend am Boden mit gestreckten Beinen, gut auch vor einem Spiegel). Hände locker, leicht geöffnet, keine Faust, Daumen nicht gegen Hand oder Zeigefinger pressen. Auch die Handgelenke sind entspannt. Die Ellbogen bleiben etwa in rechtwinkliger Position. Nun den Armeinsatz ausführen, die Bewegung erfolgt dabei praktisch nur aus den Schultergelenken heraus in Form eines wechselseitigen Vor- und Zurückschwingens der Oberarme.

## ÜBUNG 2

## Armeinsatz bergauf

Variieren Sie im Training die Stärke und das Pendel des Armeinsatzes auf einer konstant ansteigenden Strecke. Sie werden sehen, wie ein aktiver Armeinsatz sowohl die Kadenz wie auch den Laufstil positiv beeinflusst und demgegenüber ein passiver Armeinsatz dazu führt, dass der Laufstil schwerfällig und wenig dynamisch ausfällt.

## ÜBUNG 3

## Variabler Armeinsatz

Laufen Sie auf einer flachen Strecke (z. B. Bahn) langsame Abschnitte mit ganz lockerem Armeinsatz und dann auch kurze schnelle Abschnitte, bei denen Sie das Tempo bewusst mit einem starken und aktiven Armeinsatz erhöhen und steuern. Sie werden sehen: Wenn Sie die Arme arbeiten lassen, werden die Beine automatisch folgen. Und laufen Sie auch einmal ganz bewusst Abschnitte mit hängenden oder stark angewinkelten Armen und spüren Sie den Unterschied.

## ÜBUNG 4

## Laufschule oder Walking mit Armeinsatz

Üben Sie den Armeinsatz zusammen mit der Fussgelenksarbeit. Eine leichte Laufbewegung aus dem Fussgelenk heraus ausführen mit aktivem und bewusstem Armeinsatz. Auch Walking mit betontem Armeinsatz ist eine gute Übung, um sich die aktive Armarbeit zu verinnerlichen.

## ÜBUNG 5

## Laufen mit Schuhsack

Ein häufiger Fehler bei der Armarbeit ist das Rotieren des Oberkörpers inklusive der Arme teils über die senkrechte Körperachse hinaus. Mit einer einfachen Übung können Sie kontrollieren, wie stark Ihr Oberkörper hin und her pendelt: Hängen Sie sich einen Schuhsack mit einem Buch oder anderen Gegenstand drin wie einen Rucksack locker um die Schultern gehen Sie so laufen. Wenn der Schuhsack von der einen Seite zur anderen pendelt, macht das der Oberkörper auch. Bleibt er hingegen ruhig auf dem Rücken liegen, ist auch der Oberkörper aufrecht und ruhig. *f*