Eine aktive Beinbewegung sorgt für den nötigen Vortrieb

Gestützt und geschwungen

Wenn es um eine ökonomische und effiziente Bewegungstechnik geht, wird der Laufsport in seiner Komplexität häufig unterschätzt. Teil 4 unserer Lauftechnik-Serie widmet sich der Beinarbeit.

TEXT UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

Laufen ist eine höchst persönliche Sache. Absolut gültige Kriterien und Argumente für den einen oder andern Laufstil gibt es nicht, denn dieser hängt von zahlreichen Faktoren ab. Wer an einem Volkslauf zwanzig Minuten lang die vorbeilaufenden Sportlerinnen und Sportler beobachtet, sieht alle Nuancen von möglichen Laufstilen: Seitlich drehende oder hochgerollte Schultern, auf- und abwippende Oberkörper, schlurfende, dynamische oder weit ausgezogene Schritte, trippelnde und hüpfende Füsse, seitlich herabhängende Arme, militärisch ausgestreckte Hände usw. – es gibt eigentlich nichts, was es nicht gibt

Das Erstaunliche dabei: Manchmal erscheint eine dynamisch wirkende Läuferin zeitgleich mit einem gemächlich scheinenden Schlurfschrittläufer, beide sind also gleich schnell unterwegs, obwohl die Laufstile komplett unterschiedlich scheinen

Je schneller, desto aktiver

Dennoch wird das Lauftempo durch den Laufstil durchaus beeinflusst und umgekehrt: Wenn Sie zum Abschluss eines Long Jogs einen Steigerungslauf absolvieren, ist Ihr Schritt automatisch viel dynamischer, als wenn Sie sich beim GP von Bern bereits abgekämpft noch den Aargauerstalden hochkämpfen müssen

Es gilt: Je schneller das Lauftempo, desto aktiver der Laufstil. Spitzenläufer sind daher meist Stilisten. Kein Wunder, investieren Sie doch wöchentlich nicht nur viel Zeit in ihre Ausdauer, sondern auch in ihre Technik. Und dies zurecht: Denn erst ein effizienter und ökonomischer Laufstil setzt das vorhandene Ausdauervermögen auch in ein hohes Lauftempo um.

Flüssiger, nicht zu langer Schritt

aus durch einen minimal nach vorne gebeugten, aber dennoch aufrechten Rumpf, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Der Körperschwerpunkt liegt vor den Hüften und schwenkt leicht auf und ab, sollte aber so hoch wie möglich bleiben. Die Hüfte sinkt beim Fussaufsatz wünschenswerterweise nicht oder nur gering ab.

Und zum Schluss sorgen ein aufrechter Rumpf und eine gestreckte Wirbelsäule für einen geöffneten Brustkorb und genügend Platz für Lunge, Herz sowie die grossen Blutgefässe.

Beine als Kapital

Den Beinen kommt im gesamten Bewegungsablauf eine entscheidende Bedeutung zu. Sie sind das Kapital aller Laufsportler, denn schlussendlich ist eine aktive Beinbewegung hauptverantwortlich für den Vortrieb. Die Beinbewegung wird unterteilt in eine Stützphase und eine Schwungphase. Die Stützphase umfasst den gesamten Bodenkontakt eines Fusses beim Laufen, die Schwungphase die gesamte Bewegung des sich in der Luft befindlichen Beines (vgl. folgende Doppelseite). Je nach Lauftempo verändern sich Schrittlänge und der Kniehub vorne. Je grösser die Geschwindigkeit, desto höher steigt nach dem Abstoss vom Boden das gegenseitige Knie des Schwungbeins. Beim Abstoss erfolgt idealerweise gleichzeitig die vollständige Streckung von Knie und Hüfte des Standbeins.

Die optimale Schrittlänge hängt von der natürlichen Haltung und dem Trainingszustand des Läufers ab. Kurze und schnelle Schritte sind für die meisten Breitensportler ökonomischer und meist auch schneller als lange Schritte. Einsteiger machen oft zu grosse Schritte

Technikübungen bringen viel

So individuell der Laufstil auch ist, kann mit regelmässigen Übungen viel daran optimiert werden. Beim Lauftraining sollte nicht nur mi Dauerläufen an der Kondition gearbeitet werden, sondern regelmässig Technikübungen eingebaut werden, die einerseits das Körperbewusstsein fördern, gleichzeitig aber auch mehr Lauftempo bringen.

Als äusserst gewinnbringend für eine ökonomische und effiziente Lauftechnik hat sich das Lauf-ABC bewährt, eine Aneinanderreihung von technischen Übungen speziell für Laufsportler (vgl. folgende Doppelseite). Denn so, wie Schwimmerinnen, Tennisspieler, Sängerinnen oder Musiker an ihrer Technik feilen, sollten dies regelmässig auch Laufsportler tun.



Zb FIT for LIFE 8.2022

Die Phasen der Beinbewegung

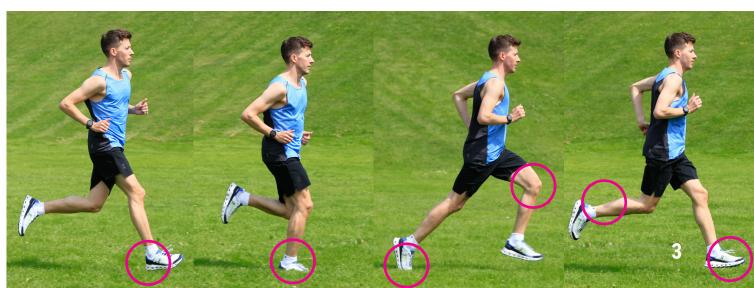
1. Vordere Stützphase

2. Mittlere Stützphase

3. Hintere Stützphase/Kniehub

4. Flugphase/ **Fussaufsatz**

Füssen in der Luft. Der Unter-



1 — Vordere Stützphase.

2 — Mittlere Stützphase.

3 — Hintere Stützphase/Kniehub.

4 — Flugphase/Fussaufsatz.

Ihren Laufstil

dank Koordinationsläufen

onsläufe verbessern die Lauftechnik. Solche Koordinationsläufe können ent-weder am Schluss eines Dauertraining 3-4 Minuten) in einen gewohnten Dau-erlauf integriert werden. Im Folgenden einige Beispiele:

- Ihr Tempo über 80–100 Meter von langsam über mittel bis sehr schne Kadenzlauf: Versuchen Sie über 100–120 Meter mit hoher Kadenz
- hohe Kadenz bedingt kurze, schnelle Schritte (ähnlich Skipping). Kadenz-läufe lassen sich gut in ein Lauf-ABC

Sechs Technikübungen zum Nachmachen

Lauf-ABC - so gehts!



1 — Fussgelenksarbeit

Was: Aus dem Fussgelenk mit ganz kleinen Schritten und möglichst hoher Frequenz traben.

Zu beachten: Fussspitze hält immer Kontakt mit dem Boden, das Knie des Standbeines bleibt gestreckt. Aktiver Armeinsatz

Wozu: Verbesserung der Abstossphase, Koordination Arm- und Beinarbeit.



2 — Zugphase

Was: Das beinahe gestreckte Bein abwechselnd vorne unter den Körperschwerpunkt ziehen im schnellen Wechsel mit dem gegenseitigen Bein. Zu beachten: Keinen zu grossen Hüftknick zulassen, Bewegung rasch ausführen mit aktiver Armunterstützung.

Wozu: Optimieren der Hüftstreckung und Kräftigung der rückwärtigen Muskulatur, also Kräftigung der so genannten dorsalen Kette. Führt zu einem ökonomischen Laufstil.



3 — Anfersen

Was: Die Ferse abwechselnd in Richtung Gesäss hochziehen. Bei einem hohen Anfersen bleiben die Knie unten und der Unterschenkel pendelt nicht nach vorne. Dadurch kommt der Fussaufsatz unter den Körperschwerpunkt und erfolgt automatisch flach.

Zu beachten: Oberkörper bleibt aufrecht, kein Ausweichen nach vorne. **Wozu:** Das Anfersen ist aller Anfang. Je ausgeprägter die Fersen hinten hochkommen, desto effizienter und ökonomischer ist der Laufstil.



4 — Skipping

Was: Oberschenkel bis jeweils in die Horizontale hochheben. Zu beachten: Oberkörper aufrecht halten und nicht in der Hüfte einknicken. Aktiver Armeinsatz.

Wozu: Verbesserung der Hüftbeugung für einen ökonomischen und raumgreifenden Schritt mit aktivem Fussaufsatz.



Die Übungen können nach einem zehnminütigen Aufwärmen als eigenständiges Programm absolviert oder auch in einen Trainingslauf integriert werden.
Als eigene Trainingseinheit eignet sich das Ausführen der Übungen auf einem weichen Untergrund (Rasen) am besten.
Führen Sie die einzelnen Übungen jeweils
Nach jeder Übung rund 30 bis 40 Sekunden Pause einlegen bzw. auf einer Wiese am besten in der Pause locker zum Anfangsort zurücktraben.
Alle sechs Übungen aneinandergereiht ergeben eine Serie.
Als eigene Trainingseinheit rund 2-3 Serien durchführen, in einen Dauerlauf in-

ergeben eine Serie.

Als eigene Trainingseinheit rund 2-3 Serien durchführen, in einen Dauerlauf in-

5 - Hopserlauf

Was: Hopserhüpfen mit einbeinigem Absprung und praktisch zeitgleicher Landung mit beiden Füssen.

Zu beachten: Explosives Abdrücken vom Boden mit möglichst hoher Flugphase. **Wozu:** Verbesserung des Fussabdrucks und der



Koordination. Kräftigung der Fussgelenke.

> 6 — Seitsprünge Was: Mit gestreckten Kniegelenken und einer kräftigen Abdruckbewegung aus den Waden heraus seitwärts hüpfen. Nach einigen Hüpfern die Seite bzw. das Führungsbein wechseln. Zu beachten: Ganzer Körper bleibt in einer Achse, die Sprünge verlaufen auf einer gedachten geraden Linie. **Wozu:** Verbesserung der Hüftstabilität.



So optimieren Sie

Mehr Dynamik

- Nicht nur Lauftechnikübungen und

- Metern jeweils abwechslungsweise 30 Meter kurze und 30 Meter lan-ge Schritte aus, ohne das Tempo zu
- 30 Meter mit mittlerer, mit hoher, mi ganz langsamer und mit sehr hoher

29 FIT for LIFE 8.2022