Koordination

Die «optimale» Körperhaltung beim Laufen

Schultern
Schultern nicht aktiv hochziehen, sondern locker und entspannt lassen. Die Wirbelsäulenhaltung wird von einer lockeren Schulterhaltung positiv beeinflusst.

Kopf
Die optimale Körpersteuerung beginnt im Kopf. Der Kopf ruht aufrecht auf den Schultern, möglichst entspannt, der Blick geht geradeaus.

Armhaltung
Ober- und Unterarm bilden etwa einen rechten Winkel, der auch während der Armbewegung bestehen bleibt. Beim Hinten-Hochziehen verläuft der Oberarm etwa parallel zum Boden, vorne locker so weit hochführen, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt.

Hände
Die Hände sind leicht geöffnet, die Handgelenke entspannt. Keine Faust und auch nicht mit ausgestreckten Fingern wie bei einer Staffelübergabe (als Trick kann man für eine lockere Handhaltung die Spitze des Daumens auf die Fingerbeere des Zeigefingers legen). Hände vor dem Körper nicht über die Mittelachse des Körpers kreuzen, sonst entsteht eine Drehbewegung im Rumpf.

Rumpf
Leicht nach vorne gebeugt, aber aufrecht. Möglichst kein starkes Hohlkreuz bilden. Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Ein schwacher Rumpf führt zu Ausweichbewegungen, die sich einerseits auf die Effizienz des Laufstils sowie auch auf die Verletzungsanfälligkeit negativ auswirken können.

Körperschwerpunkt
Der Körperschwerpunkt schwenkt leicht auf und ab, sollte aber so hoch wie möglich liegen (nur geringes Absinken der Hüfte beim Bodenaufprall).

Hüften/Beine
Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Beim Abstoss vollständige Streckung von Knie und Hüfte. Durch eine stabile Rumpfmuskulatur und die Streckung der Hüfte kann das häufig vorkommende «Schnüren» (Übersetzen des Fusses des Standbeines über die Mittellinie hinweg zur Gegenseite) vermieden werden.

Fuss
Der Fuss ist die direkte Verbindung zum Boden und sollte etwas vor der Körperachse aufsetzen.

bringt Tempo

Laufen können fast alle, nicht zuletzt deshalb wird der Laufsport anforderungsmässig oft unterschätzt. Mit spielerischen Technikübungen können Sie Ihren Laufstil verbessern. Zum Beispiel mit einem Lauf-Vita-Parcours.

Text und Fotos: Andreas Gonseth

Würde es Ihnen in den Sinn kommen, drei Keulen in die Hand zu nehmen und einfach mal so drauflos zu jonglieren? Wohl kaum. Vielmehr würden Sie sich zuerst schlau machen, wie Sie vorgehen sollen, dann mit einer oder zwei Keulen beginnen, später mit viel Üben langsam steigern und irgendwann vielleicht so weit sein, dass es mit dreien klappt. Beim Laufen hingegen ist das Achtung-fertig-los-Prinzip Standard. Wer sich ein Paar Laufschuhe kauft und losläuft, wird allenfalls vor Atemnot bald wieder stehen bleiben – aber sonst wird er das Gefühl haben: Laufen kann jeder!

Tatsächlich trägt gerade diese Einfachheit der Bewegung und die minimale Infrastruktur und Ausrüstung, die dazu benötigt werden, dazu bei, dass Laufen einen derartigen Aufschwung erlebt und breite Massen anzieht. Laufen kann man überall und jederzeit und wer ein Bein vor das andere bringt, kommt auch vorwärts.

Laufstil völlig individuell

Jede Läuferin und jeder Läufer entwickelt einen ganz individuellen, unverkennbaren und auf sie oder ihn zugeschnittenen Laufstil. Körperhaltung und Laufstil widerspiegeln die Körpersprache und das Körpergefühl der Menschen. Auch Spitzenläufer entwickeln dabei teilweise Macken, die in keinem Lauftechnikbuch zu finden sind, aber einfach zu ihnen gehören.

Natürlich sind eine Lockerheit und eine Leichtigkeit in der Bewegung wünschenswert und auch anzustreben und einige Gesetzmässigkeiten einer natürlichen Laufbewegung sind durchaus definiert. Wichtig ist aber trotzdem, dass man nicht krampfhaft eine ideale Laufhaltung nachzuahmen versucht, sondern so läuft, wie es einem entspricht. Eine gute Lauftechnik ermöglicht einen harmonischen Bewegungsablauf und setzt den Bewegungsapparat geringeren Belastungen aus. Koordinationsschulung ist keineswegs nur etwas für Spitzensportler. Viele Hobbyläufer verbrauchen viel Energie für Bewegungen, die sich negativ auf das Tempo auswirken, und das kann mit einem Techniktraining verbessert werden. Eine gute Lauftechnik macht Sie schneller! Vielen Läuferinnen und Läufern täte es daher gut, bei drei- bis viermaligem Training pro Woche mindestens eine Technikeinheit einzuschalten. Doch was genau soll man wie üben? Sie werden sehen, es ist einfacher, als Sie denken. In erster Linie geht es darum, ab und zu aus dem gewohnten Dauerlauftrott auszubrechen und für einmal unterschiedliche Lauftechnikübungen ins Training einzubauen. Speziell für Läufer haben wir dazu auf den folgenden Seiten einen «Lauf-Vita-Parcours»zusammengestellt.

Anzeige

1 Dribbling

Das Dribbling ist eine effiziente Übung und gehört zur Grundschule im Techniktraining. Dribbling bedeutet ein Traben mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Geringer Kniehub, Fussgelenk aktiv aufsetzen, die Fussspitze hebt nur ganz wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt. Aktiver Armeinsatz.

2 Dribbling-Varianten

Dribbling mit den Armen seitwärts oder in Hochhalte (möglichst lang machen) verstärkt 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. Versuchen Sie immer, eine «stolze Haltung» einzunehmen.

FIT for LIFE-Lauf-Vita-Parcours

Ein normaler Vita-Parcours besteht aus 15 Stationen. Bei jedem Posten sind Tafeln angebracht, die Ihnen zeigen, welche Übungen Sie jeweils an den Posten machen müssen. Mit unserem Lauf-Vita-Parcours schlagen Sie zwei Fliegen auf einen Streich. Das Prinzip ist einfach: An den Posten des Vita-Parcours verbessern Sie mit den auf den Tafeln angegebenen Übungen Kraft und Beweglichkeit, dazwischen trainieren Sie von Posten zu Posten laufenderweise die Ausdauer und die Lauftechnik mit unseren gezielten Laufübungen. Wichtig: Versuchen Sie die Übungen wirklich von Posten zu Posten durchzulaufen. Den nächsten Vita-Parcours finden Sie im Internet unter www.vitaparcours.ch. Und los gehts!

3 Skipping

Ein hohes Knie am Ende der Flugphase ist entscheidend für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt. Das Knie wird jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale angehoben. Bein und Hüftgelenk strecken, Oberkörper bleibt aufrecht, kräftiger Armeinsatz.

4 Dribbling & Skipping im Wechsel

Dribbling und Skipping flüssig wechseln bzw. von Dribbling langsam ins Skipping kommen und umgekehrt.

5 Anfersen

Ferse leicht trabend hinten bis zum Gesäss hochziehen, Oberkörper dennoch nicht nach vorne beugen.

6 Skipping-Variation

Skipping mit einer Ausfallbewegung. Beim dritten Hochheben des einen Beines bleibt das Bein hoch und wird nach vorne geschwungen. Das bedingt ein aktives Hochhalten des Schwerpunktes und einen möglichst raumgreifenden Schritt. Der ausschwingende Fuss trifft von vorne unter dem Körperschwerpunkt wieder auf den Boden auf.

7 Hopserlauf

Hopserhüpfen mit kräftiger Unterstützung durch die Armbewegung. Kräftiger Abstoss aus dem Fussgelenk und möglichst hoher und langer Flugphase. Schwungknie ist hoch. Hopserlaufen fördert den kräftigen Abdruck und eine kurze Bodenkontaktzeit.

LUGGAGE

APPAREL

INDOOR

SOCCER

RUNNING

Mizuno®

Believe

FRÜHLING / SOMMER 2008

Verlangen Sie den ausführlichen Spezialprospekt

PRINTEMPS / ÉTÉ 2008

Testsieger Kassensturz 07

MIZUNO WAVE · SmoothRide · MIO SOLE · MIZUNO INTERCOOL · X10 · SensorPaint · VS-1

www.mizuno.ch

M•ZERO · 061 821 11 76

mzero@bluewin.ch

Mizuno®

8 Seitwärts laufen

Hüpfendes Seitwärtslaufen mit Abfedern des Aufpralls und starkem Fussabdruck beim Abstoss.

9 Übersetzen

Immer mit dem einen Bein zuerst vorne und dann hinter dem anderen Bein übersetzen. Die Arme schwingen rhythmisch mit einer Rumpfgegendrehung mit. Seite wechseln.

10 Steigerungslauf

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). Das Zusammenspiel der an der Laufbewegung beteiligten Muskulatur wird durch die höheren Geschwindigkeiten verbessert.

11 Sprunglauf

Beim Sprunglauf wird der normale Laufschritt noch ein wenig länger und höher gezogen. Der Abdruck erfolgt etwas kräftiger, die Sprunghöhe nimmt zu. Das Knie des Schwungbeines wird bis zur Horizontalen angezogen, der Körperschwerpunkt bleibt hoch. Wenn die Distanz von Posten zu Posten zu gross ist, einfach zehn Sprungläufe am Stück ausführen, dann wieder traben und erneut zehn Sprungläufe ausführen.

12 Schnüren

Beim Schnüren wird das vordere Bein über die gedachte Laufrichtung hinaus aufgesetzt. Trotzdem möglichst geradeaus laufen.

13 Rückwärtslaufen

Beim Rückwärtslaufen wird die Beinmuskulatur auf ganz andere Art belastet als beim normalen Laufen und auch koordinativ bietet diese Übung eine Herausforderung. Die Kniegelenke werden geschont und gleichzeitig wird die Fuss- und Wadenmuskulatur durch das aktive Abfedern des Aufpralls gestärkt.

14 Kurvenlauf

Auf einer Geradeausstrecke den ganzen Weg ausnützen und wie ein Slalomläufer möglichst viele enge Kurven laufen. Oberkörper gegen innen in die Kurve legen.

Auslaufen

Lockeres Auslaufen nach Belieben.

Craft Suisse SA
Ch. des Polonais 3 • CH-2016 Cortaillod • www.craftsuisse.ch
T +41-32-843.32.52 • **F** +41-32-843.32.62 • **E** info@craftsuisse.ch

CRAFT

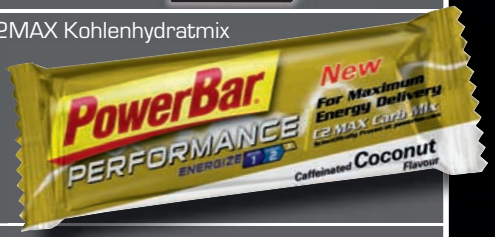
PowerBar
PREMIUM SPORTS NUTRITION

Die PowerRevolution.
Durchschnittlich 8 % mehr Leistung mit* C2MAX

Haile Gebrselassie:
2 x Olympisches Gold,
25 Weltrekorde.
PowerBar User seit 1998.

POWERBAR® PERFORMANCE | **ENERGIZE** BEFORE 1 DURING 2 3

Der Quantensprung in der Sporternährung: Der neue, innovative C2MAX Kohlenhydratmix von PowerBar® enthält eine spezielle Mischung aus Glukose- und Fruktosequellen. Dadurch können die Muskeln bis zu 55 % mehr Kohlenhydrate aufnehmen. Das Mehr an Energie kann die Leistung um durchschnittlich 8 % steigern. Das haben wissenschaftliche Studien gezeigt. C2MAX ist ab sofort in allen Performance Riegeln, Gels und Performance Sports Drinks enthalten.



Power to Push | Mehr über C2MAX unter www.powerbar-europe.com

*Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40:275-81.