

Das Lauf ABC

Techniktraining im Laufsport wird von Experten immer wieder betont! Beim Lauf-ABC handelt es sich um eine spezielle Übungsabfolge die sich auf einen Teilaspekt der Laufbewegung wie etwa die Abdruckphase, den Fußaufsatz, den Kniehub oder die Schwungphase, konzentriert. Damit die Laufbewegung insgesamt flüssiger und ökonomischer wird, werden die Aspekte im Training übertrieben.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir konzentriert und frisch bei der Sache sind. Am Ende eines erschöpfenden Intervalltrainings oder im Anschluss an einen langen Lauf macht das Lauf-ABC wenig Sinn. Dann sind wir müde und die Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt.

Wärmen Sie sich auch vor der Lauschule auf, 3 - 5 Kilometer sind ausreichend. Dann beginnen Sie mit den einzelnen Übungen. Achten Sie grundsätzlich auf eine aufrechte Körperhaltung und blicken Sie nach vorne.

Hier die wichtigsten 10 Basisübungen:

1. Fussgelenksarbeit (Verbesserung der Abrollbewegung, Flexibilität des Fusses)



- Aufrechte Haltung
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Abdruck aus dem Sprunggelenk
- Raumgewinn pro Schritt klein
- Hohe Schrittfrequenz

Der jeweils vordere Fuss setzt zuerst mit dem Fussballen auf, dann in der Stützphase berührt auch die Ferse den Boden. Die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung.

2. Kniehebelauf (Training der aktiven Kniebeuge)



- Aufrechte Haltung (leichte Vorlage, Kein Hohlkreuz)
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Knieheben bis zur Horizontalen
- Raumgewinn pro Schritt klein
- Bewegungsfrequenz weniger hoch

3. Anfersen (Ökonomische Beinarbeit mit kurzem Pedel)



- Aufrechte Haltung (leichte Vorlage)
- Hüfte gestreckt
- Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad
- Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- Anfersen der Beine
- Bewegungsfrequenz weniger hoch
- Unterschenkel wird abwechselnd zum Gesäss gezogen.

4. Hopperlauf (Ausbildung der Hüftstreckung)



- Aufrechte Haltung (leichte Vorlage)
- Hüfte gestreckt
- Bewegungsumfang der Arme grösser
- Schwungbein nach oben ziehen
- Schrittfolge links-links, rechts-rechts, links-links usw.

5. Schrittsprünge (Laufsprünge)



- leichte Vorlage
- lange Flugphase
- gestreckte Hüfte
- Bewegungsumfang der Arme gross
- Schwungbein nach oben ziehen bis zur Waagrechten
- hintere Bein ist praktisch gestreckt

6. Froschhüpfen hoch (speziell gut, um die Kraft für Bergläufe zu entwickeln)



- leichte Vorlage, leicht in den Knie
- Schwung holen mit den Armen vorne hoch
- Abdruck aus den Füßen
- Lange Flugphase
- Weiche Landung auf den Ballen und abfedern

7. Sprunglauf (Ausbildung der Hüftstreckung)

Nehmen Sie ein Paar Schritte Anlauf und springen Sie kräftig mit einem Bein ab. Direkt mit der Landung auf dem anderen Bein drücken Sie sich zum nächsten Sprung ab. Die Bodenkontaktzeit sollte gering gehalten werden. Machen Sie dabei so große Schritte wie möglich.

8. Überkreuzlauf (stärkt die Fussmuskulatur)

Laufen Sie seitlich. Führen Sie hierbei abwechselnd ein Bein vor und hinter dem anderen Bein vorbei. Die Hüfte unterstützt aktiv die Drehbewegung im Oberkörper und dreht dabei um bis zu 140°. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden und unterstützen die Bewegung.

9. Seitschritte hüpfend (stärkt die Fussmuskulatur)

Hüpfen Sie seitlich. Die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder angezogen. Die Schritte sind klein bei hoher Frequenz. Arme sind seitlich gestreckt oder in die Hüfte gestützt.

10. Steigerungslauf (Schnelligkeitstraining)

Steigerungsläufe beginnen mit langsamem Lauftempo und steigern sich bis zum Sprint. Ein Steigerungslauf geht über Distanzen von 60-150 Metern. Die bewusste Durchführung des korrekten Laufstils ist hier wichtig: Kopf und Rumpf sind aufrecht, die Arme angewinkelt, achten Sie auf einen kraftvollen Armschwung und setzen Sie den Fuß nur auf dem Ballen auf. Die Übung kann über unterschiedliche Geländegegebenheiten variiert werden (flach; bergauf; bergab). Unbedingt nur gut aufgewärmt ausführen!

Je länger die Laufstrecke, desto relevanter wird ein guter Laufstil! Deshalb ist es wichtig, die Lauf ABC – Übungen **regelmässig ins Training zu integrieren!** Idealerweise ein - zwei Mal pro Woche nach einer kurzen Erwärmung (Mobilisationstraining) oder Einlaufzeit. Die Einheit sollte mindestens 20 Minuten dauern. [mehr dazu siehe soma-vita.ch / Lauftraining](http://mehr.dazu.siehe.soma-vita.ch/Lauftraining)