

Laufschule: Mögliche Übungen

Aus verschiedenen Quellen

-<http://www.indurance.ch>

-www.lauftipps.ch

-<https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/leichtathletik-laufschule-das-lauf-abc-als-grundlage/>

-<http://www.runnersworld.de/laufabc>

Sinn und Zweck:

Lauf-ABC-Übungen, auch als Laufschule bekannt, sind grundlegende Technikübungen. Ein einfaches Werkzeug, mit dem jeder seinen **Laufstil individuell schulen und optimieren** kann.

Durch Lauftechnikübungen ökonomisiert sich die Laufbewegung & das Verletzungsrisiko wird minimiert!

Wenn auch nicht täglich, so sollten doch mindestens zweimal pro Woche Lauf-ABC-Übungen in den Trainingsalltag aller Hobbyläufer Einzug finden.

Lauf-ABC-Übungen tragen ihren Namen zu Recht, es handelt sich hierbei um ein **Basistraining** zur Entwicklung eines **kraft- und gelenkschonenden und damit ökonomischen und schnellen Laufstils**. Dies gilt besonders für spätberufene Läufer, die erst im fortgeschrittenen Alter zum Ausdauersport finden. Diese Läufer haben keine leichtathletische Ausbildung genossen und praktizieren daher meist einen eher schwerfälligen Laufstil.

Anfersen

- Beim Anfersen wird das Bein nach hinten zum Gesäss geführt.
 - Ziehe die Zehenspitzen an und führe die Bewegungen sehr dynamisch und in möglichst hoher Frequenz aus.
 - In der Hüfte kannst du leicht nach vorne kippen.
- Nimm die Arme kraftvoll mit. Sie unterstützen die Laufbewegung.



Lauftechnik: Kniehebelauf / Riesenrad

- Mache langsame Kniehebeläufe, wobei du immer einen Zwischenschritt mit dem Fuss auf dem Boden ausführst und das freie Spielbein vor dem Körper in einer kreisartigen Bewegung nach vorne setzt.
- Achte auf eine saubere, aufrechte Körperhaltung.

Lauftechnik: Skippings

- Skippings zeichnen sich durch eine hohe Frequenz und einen Kniehub bis etwa 70 Grad aus.
- Hebe deine Knie abwechselnd unter hoher Frequenz bis etwa 70 Grad an.
- Ziehe die Zehenspitzen an und lande immer nur auf dem Vor



Lauftechnik: Rückwärtslaufen

- Schau zunächst, dass hinter dir Platz und der Untergrund eben ist.
- Laufe dann rückwärts und versuche den Fuss möglichst so hoch wie möglich zum Gesäss zu ziehen.



Lauftechnik: Überkreuzungslauf

- Laufe seitlich und lass die Beine abwechselungsweise vor und hinter deinem Körper überkreuzen. Die Drehung beim Überkreuzen der Beine erfolgt nur aus der Hüfte heraus. Der Oberkörper bleibt seitlich zur Laufrichtung, die Arme gestreckt oder in die Hüfte gestützt. Übe unbedingt beide Seiten - also einmal nach rechts, dann nach links. Verbessert die Beweglichkeit deiner Hüfte.



Lauftechnik: Seitensprünge

- Wie beim Überkreuzungslauf steht dein Körper seitlich zur Laufrichtung. Abwechselungsweise werden durch seitliche Sprünge die Beine gespreizt und wieder herangezogen. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.



Lauftechnik: Laufsprünge

- Die Laufsprünge sind dem normalen Laufen sehr ähnlich: Während dem Laufen kräftig über den Vorfuss abdrücken und eine möglichst lange (übertriebene!) Flugphase anstreben. Die Streckung erfolgt über die Hüfte. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Arme werden betont kräftig eingesetzt. Das Knie des Schwungbeins wird wie beim Skipping in horizontale Lage gebracht. Nach dem Sprung ein paar Schritte laufen, dann auf dem anderen Bein abspringen. Streckenlänge: Etwa 100 m bei normalen Zwischenschritten, 25 bis 50 m bei direkt abwechselnden Laufsprüngen.



Lauftechnik: Hopslerlauf

- Achte auf eine aufrechte Haltung, Hüfte bleibt gestreckt, die Augen schauen geradeaus. Die Arme betonen die Hopsler mit. Du stärkst mit dem Hopslerlauf deine Körperstreckung und deinen Fussabdruck.
- Variation: Aus dem Hopslerlauf zum Laufen übergehen.



Doppelhop

- Der Doppelhops ist eine Mischung aus Hopselerlauf und Skippings. Sie haben mit beiden Beinen zeitlich simultanen Bodenkontakt und hüpfen aus den Sprunggelenken nach oben. Die Bodenkontaktzeit ist dabei sehr kurz. Nun ziehen Sie abwechselnd ein Bein bis zu einem 45°-Winkel an und landen wieder auf beiden Beinen.

Lauftechnik: Steigerungsläufe

- Steigerungsläufe beginnen mit langsamem Lauftempo und steigern sich bis zum Sprint. Ein Steigerungslauf geht über Distanzen von 80 bis 150 Metern, gerne leicht bergauf. Die bewusste Durchführung des korrekten Laufstils ist hier wichtig: Kopf und Rumpf aufrecht, Arme angewinkelt, kraftvoller Armschwung, Fußaufsatz auf dem Ballen und das nicht nur bei langsamen Tempo sondern auch noch bei 95 Prozent der maximalen Geschwindigkeit.

Empfohlene Homepage von Judith Wyder und Gabriel Lombiser:

<http://www.indurance.ch/judithscorner/>