

Lauftechnik

Laufen ist ganz einfach und jeder sollte das hinbekommen denken die Meisten. Wer alleine unterwegs ist gewöhnt sich so mache Unart an die schwer wieder abzustellen ist. Ein Trainer versucht seine Schützlinge gut zu beraten und korrigiert um eine Verbesserung der Lauftechnik hin zu bekommen.

Was kann ich dazu beitragen?

Euch nur immer wieder daran erinnern auf was ihr alles Achten könnt.

Zu allererst auf die Haltung und den Einsatz eurer Arme. Also winkelt die Arme so an das ein rechter Winkel entsteht. Die Hände bleiben geöffnet. Nun schwingt ihr die Arme nach vorne durch ohne die Schultern dabei einzusetzen. Wie ich schreibe, nach vorne und nicht zur Seite oder vor die Brust. Ihr sollt nicht boxen und auch nicht pendeln oder Topfschlagen 😊. Am einfachsten stellt euch einen Berg vor auf den ihr laufen wollt. Sinnbildlich zieht ihr euch mit der Bewegung nach oben. Das geht auf flacher Strecke ebenfalls, nur das ihr hier eure Geschwindigkeit besser kontrollieren könnt. Schnelle Bewegungen heißt dann auch ihr lauft schneller.

Die Schrittlänge ergibt sich aus dem Versenhub. Das bedeutet je höher ihr die Verse hinten anhebt, je weiter schlägt das Bein nach vorne aus. Immer in der richtigen Länge! Nur beim Kurzstreckensprint, sprich 100m-Lauf, werden die Beine raumausgreifend nach vorne hochgerissen. Und dann ist da noch der steile Anstieg beim Berglauf. Hier müsst ihr die Oberschenkel benutzen um nach oben zu kommen. Dafür müssen dann allerdings die Schritte auch verkürzt werden. Die Arme eingesetzt und auf die Atmung geachtet werden. Es bringt nichts in gewohnter Manier der Flachstrecke einen Berg zu erlaufen. Wenn der Puls erst einmal zu hoch ist bekommt ihr den nicht so schnell wieder unter Kontrolle.

Lieber etwas langsamer einen Berg erklimmen und dann die Kraft haben zum weiter Laufen, als alle Körner bergauf zu verbrauchen um dann elendig auf dem Abstieg einzugehen. Das sollte eure Devise sein oder werden. Ich wünsche euch viel Erfolg dabei.