

2 Lauf-Technik

Wie sieht die richtige Lauf-Technik aus? Selbst erfahrene Läufer müssen häufiger bei der Frage passen. So viel ist klar: Die Lauf-Technik sollte möglichst ökonomisch sein. Wer mit den Füßen richtig auftritt und abrollt, reduziert den eigenen Kraftaufwand und senkt das Risiko von Überlastungsbeschwerden und Verletzungen. Doch was ist also dran an der richtigen Lauftechnik?

Grundmerkmale der Lauf-Technik

Bei der Lauftechnik achten wir auf korrekte Körper- und Kopfhaltung, Armbewegung, Schrittlänge, Aufsetzen des Fußes und Atmung.

Körperhaltung

Die Körperhaltung ist aufrecht und gerade, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt.

Durch eine aufrechte stabile Körperhaltung wird ein Hineinfallen in den Schritt vermieden. Dadurch ist die Belastung für die Wirbelsäule geringer. Der Oberkörper wird nur leicht nach vorne gekippt.

Kopfhaltung

Der Kopf ist gerade, der Blick nach vorne gerichtet. Die richtige Kopfhaltung beeinflusst die Haltung des Oberkörpers positiv.

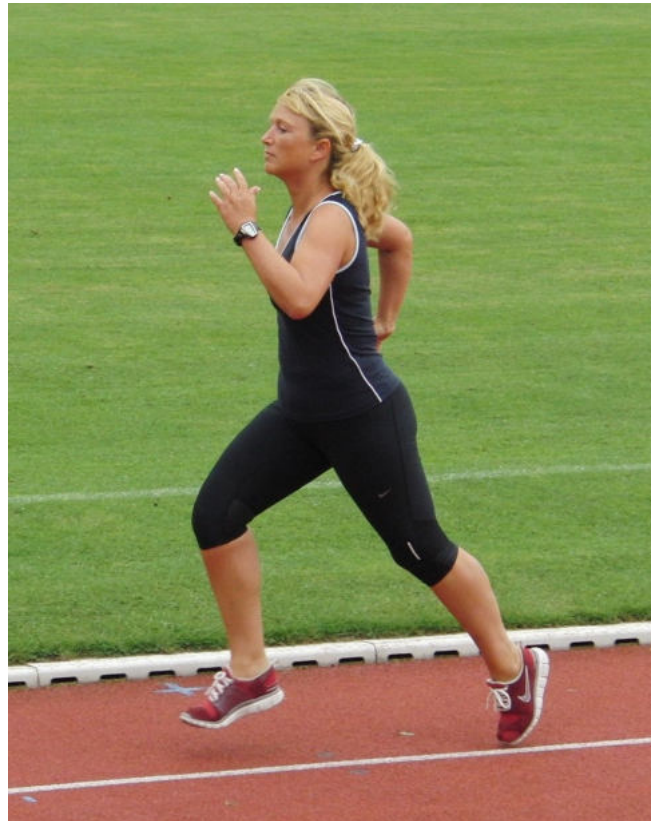
Armbewegung

Die Arme werden locker und zügig parallel zum Körper und diagonal zur Beinarbeit mitgeschwungen. Die Arme sind im Ellbogen etwa 90 Grad angewinkelt.

Wenn sich die Arme kaum bewegen, müssen die Schultern mehr rotieren, was zu Balance-Fehlern und einer Verwringung der Wirbelsäule führen kann! Der Hauptimpuls des Armschwungs kommt aus den Schultergelenken. Die Hände sind locker geöffnet.

Anheben der Knie

Durch einen angemessenen Kniehub wird ein aktives Laufen gefördert und ein passives Hineinfallen in den Schritt vermieden.



Schrittlänge

Die Schrittlänge sollte angepasst und möglichst kraftsparend sein. Eine zu große Schrittlänge kostet zu viel Kraft und belastet das Knie. Zudem sollte das Knie des aufsetzenden Beines immer leicht gebeugt sein, um somit zu starke Ganzkörpererschütterungen zu vermeiden.

Aufsetzen des Fußes

Ein geradliniger Fußaufsatz verhindert Ausweichbewegungen bzw. Verdrehungen der Bein- und Hüftachse und verringert so das Verletzungsrisiko. Die Fußspitze zeigt beim Fußaufsatz immer nach vorne.

Die meisten Läuferinnen und Läufer sind Ferseläufer. Nachdem der Fuß aufsetzt, wird über die Ferse abgerollt. Wettkampforientierte und schnellere Läufer laufen über den Mittel- und Vorfuß oder nur über den Vorfuß.

2 Lauf-Technik



Abrollen des Fußes

Der Fuß wird auf der Fersenmitte aufgesetzt und über die Außenkante nach vorne hin abgerollt (natürlicher Fußabdruck). Abgestoßen wird mit dem ganzen Vorderfuß. Das richtige Aufsetzen und Abrollen des Fußes reduziert den Kraftaufwand und das Verletzungsrisiko.

Atmung

Die Atmung passt sich dem Schrittrhythmus an. Es gibt keine Atemregel. Man atmet intuitiv ein und aus. Der Ein- und Ausatmenrhythmus ist individuell. Wichtig ist es, bewusst und vollständig auszuatmen.

Eine zu flache Atmung verhindert den vollständigen Luftaustausch und führt zur schnellen Ermüdung.

Jeder hat seinen eigenen Laufstil

Laufen ist keine technisch anspruchsvolle Disziplin. Beobachtet man Läufer, so sind sehr unterschiedliche Bewegungsbilder erkennbar. Jeder individuelle Laufstil weicht von der biomechanisch optimalen Lauftechnik mehr oder weniger weit ab.

Optimaler Fußaufsatz

Es gibt drei verschiedene Varianten des Fußaufsatzes beim Laufen: den Vorfußaufsatz, den Mittelfußaufsatz und den Fersenaufsatz. Ihr Einsatz ist abhängig von der Laufgeschwindigkeit. Beim Vorfußaufsatz findet die Landung auf dem Ballen statt. Beim Mittelfußaufsatz landet man auf dem ganzen Fuß und rollt danach über den Vorfuß ab. Beim Fersenaufsatz setzt der Fuß mit der Ferse auf und rollt anschließend nach vorne über den Vorfuß ab.

Grundsätzlich gilt: Je schneller das Tempo, umso weiter wird der Fuß vorne aufgesetzt: Sprint = Vorfuß, Mittelstrecke = Vorfuß/ Mittelfuß, Langstrecke = Mittelfuß/Ferse

Dieses Grundprinzip kann durch folgende Einflüsse gestört werden: fehlende Kraft, falsch einstudierte Bewegungsabläufe, fehlende Bewegungsvorstellung, fehlende Einstellung oder Aufmerksamkeit.

Im Breitensport muss stets beachtet werden, welche Ziele der Sportler für sich selbst hat und inwiefern der individuell (falsche) Stil gesundheitliche Auswirkungen hat.

Optimieren kann man seine Lauftechnik durch ein sogenanntes Lauf-ABC. Hierbei werden einzelne Bewegungsabläufe trainiert (z. B. Fußgelenkläufe, Kniehebeläufe) und dann in die Laufbewegung übertragen (siehe Arbeitshilfe Lauf-ABC).

Info:

Bewegungsmerkmale zum Laufen:

- zyklischer Bewegungsablauf
- gegengleiche Arm-/ Beinführung
- aufrechte Körperhaltung
- Einbeinstützphase, dynamischer Abdruck, Flugphase, kurzzeitiger Bodenkontakt