

Laufen

Traininggrundsätze & Lauf-ABC

Aller Anfang ist schwer, oft auch beim Laufen. Doch der Mensch ist schon immer gelaufen, und das gibt jedem einzelnen Anfänger die perfekte Startbasis. Doch trotz der langen Erfahrung, die der Mensch mit der Laufbewegung hat, sollte sich anfangs jeder nur schrittweise steigern. Läufe über wenige Kilometer ohne Uhr und Zeitvorgabe stellen einen sinnvollen Beginn dar.

Was beim Lauftraining zu vermeiden wäre...

- 1. Zu intensives Training:** Fast 80 Prozent aller Läufer trainieren zu schnell. Dadurch wird der wichtigste Teil des Ausdauertrainings, die Dauerläufe, vernachlässigt.
- 2. Zu großer Ehrgeiz / Verbissenheit:** Etwas mehr Gelassenheit tut gut.
- 3. Zu hoch gesteckte Ziele:** Anspruchsvoll, aber trotzdem realistisch. Wenn die Ziele nicht erreicht werden können, folgt oft eine große Enttäuschung. Tipp: großes Ziel formulieren und viele Zwischenziele auf diesem Weg einbauen, das gibt Selbstvertrauen.
- 4. Verpasstes Training zu schnell „aufholen“ wollen:** Setz dich nicht zu sehr unter Druck. Man kann fehlende Kilometer nicht durch schnelleres Training ersetzen. Im Körper laufen bei schnellerem Tempo ganz andere Prozesse ab.
- 5. Zu wenig Ruhe vor Wettkämpfen:** Geht man ermüdet an den Start, wird das Wettkampf-Ergebnis nicht gut ausfallen.
- 6. Zu wenig Beweglichkeits- und Koordinationstraining:** Lauf ABC, Dehnung, Fußgelenkarbeit, ihr Körper braucht diese „Pflege“ regelmäßig.
- 7. Verletzungen ignorieren:** Man kann Verletzungspausen deutlich verringern, wenn man frühzeitig auf seinen Körper hört. Tipp: Der Schmerz ist dein bester Freund, hör ihm zu.
- 8. Falsche Renneinteilung:** Besonders unerfahrenen Läufern passiert es sehr oft: sie laufen viel zu schnell los. Dadurch wird die Gesamtzeit deutlich schlechter und man quält sich ab Mitte des Rennens unnötig.
- 9. Ständig wechselnde Trainingsplanung:** Im Training macht sich Konsequenz bezahlt. Folge einem bewährten Plan und wirf nicht alle paar Wochen alles über den Haufen, weil du von anderen verunsichert wirst.
- 10. Trainingsweltmeister:** Trainiere nach genauen Vorgaben. Du musst nicht in jedem Training an deine Grenzen gehen und Erster sein. Das kannst du dir für den Wettkampf aufsparen.

Das Lauf -ABC

..... Beim „Lauf-ABC“ handelt es sich um Übungen, die sich auf Teilaspekte der Laufbewegung, wie etwa den Fußaufsatz, den Abdruck, den Kniehub oder die Schwungphase konzentrieren. Durch regelmäßiges Üben wird die Laufbewegung flüssiger und ökonomischer.

Das „Lauf ABC“ sollte nach dem Aufwärmen konzentriert und unter Anleitung in jeder Leichtathletikeinheit durchgeführt werden.

Grundsätze dafür sind:

- Der Übungsumfang beträgt bei Kindern ca. 8 – 15 Meter je Übungsform.
- Der Zeitaufwand für die Laufschiene beträgt ca. 15-20 Minuten je Trainingseinheit.
- Beim Erlernen der einzelnen Technikübungen sollte mit geringer bis mittlerer Geschwindigkeit geübt werden.
- Der ganze Körper (Arme, Beine, Rumpf, Kopf) wird in Laufrichtung bewegt.

Übungsformen:**Hopserlauf**

Mit dem Hopserlauf werden die Körperstreckung und der Fußabdruck verbessert. Auf aufrechte Haltung achten. Die Hüfte bleibt gestreckt, die Arme betonen den Hopsen.

**Anfersen**

Beim Anfersen erfolgt ein verstärktes Anheben der Ferse bis zum Gesäß, das angewinkelte Knie zeigt hierbei nach unten. Die Arme werden aktiv mitgeführt. Der Oberkörper ist gerade oder leicht nach vorne gebeugt.

**Skippings/ Kniehebelauf**

Mit hoher Schrittfrequenz und geringem Raingewinn werden die Knie waagrecht nach oben gezogen (Kniehub). Der Fußaufsatz erfolgt ausschließlich über den Vorfuß. Die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung, die Hüfte wird fixiert. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

**Fußgelenksarbeit**

Mit nur wenig Vortrieb werden die Knie abwechselnd minimal gebeugt. Der Impuls kommt dabei aus den Sprunggelenken. Die Fußspitze des gehobenen Beines zeigt auf den Boden. Diese wird beim Ballenaufsatz kurz passiv gebeugt und direkt nach der Bodenberührung der Ferse so schnell es geht, wieder gestreckt. Die Arme sind angewinkelt, die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung. Der Oberkörper ist aufrecht.

Sprunglauf

2-3 Schritte Anlauf, dann kräftig mit einem Bein abspringen. Das Schwungbein vor-hoch ziehen und das Abdruckbein stecken. Direkt mit der Landung auf dem anderen Bein zum nächsten Sprung abdrücken. Die Bodenkontaktzeit sollte gering gehalten werden. Die Arme werden aktiv mitgeführt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

Steigerungslauf

Steigerungsläufe beginnen mit langsamem Lauftempo und steigern sich bis zum Sprint. Ein Steigerungslauf geht über Distanzen von 30 -60 Metern. Die bewusste Durchführung des korrekten Laufstils ist hier wichtig. Die Arme sind angewinkelt, kraftvoller Armschwung und die Füße werden nur auf dem Ballen aufgesetzt. Die Übung kann über unterschiedliche Geländegegebenheiten variiert werden (flach; bergauf; bergab).

Koordinationsleiter

Zur Verbesserung der Laufkoordination eignet sich auch sehr gut die Koordinationsleiter. Die Laufübungen sollten auch rückwärts geübt werden.

Foto: beeAthletica.com Text: Kurt Gruber