

## LAUF ABC – WICHTIGES GRUNDLAGENTRAINING

Lauf-ABC-Übungen, das sind Lauftechnik-Übungen, ein Basistraining zur Entwicklung eines kraft- und gelenkschonenden und damit ökonomischen und schnellen Laufstils. Dies gilt besonders für die vielen Läufer die erst im fortgeschrittenen Alter zum Ausdauersport finden, bzw. keine leichtathletische Ausbildung haben und eventuell einen etwas schwerfälligen Laufstil praktizieren. Das Lauf-ABC verbessert die gesamte Laufperformance!

### Sinn und Zweck von Lauf-ABC-Übungen

Wenn auch das Laufen intuitiv funktioniert, so ist es doch koordinativ eine anspruchsvolle Bewegungsform. Ein Blick vom Straßenrand auf die Teilnehmer eines Volkslaufs macht dies offensichtlich. Während die Schnellen sich meist harmonisch bewegen, sieht der Laufstil der Langsamsten oft nach Kampf und Krampf aus. Hüftsteifigkeit, krummer Rücken, hängende oder schlenkernde Arme, Fersenaufsatz und Schlurfschritt sind mögliche Merkmale eines Laufstils, der optimiert werden sollte.

Lauf-ABC-Übungen helfen bei der Erlernung eines ökonomischen Laufstils und sind Maßnahmen zur aktiven Verletzungsprophylaxe. Das Ergebnis sollten verletzungsfreies, leichteres und meist schnelleres Laufen sein. Falsch denkt, wer einen schlechten Laufstil mit speziellen Laufschuhen zu korrigieren versucht oder meint mit Wettkampfschuhen schneller zu sein.

### Unpopuläres Training

Dass die meisten Hobbyläufer Lauf-ABC-Übungen meiden hat verschiedene Gründe. Das Kilometersammeln genießt bei vielen einen zu hohen Stellenwert und nach Techniktraining ist nur wenig Zählbares ins Trainingstagebuch einzutragen. Die Unkenntnis der richtigen Übungen, deren richtiger Durchführung und die Scham vor vorbeilaufenden Läufern sind weiterer Gründe. Und beim Lauftreff hört man oft die Ausrede, dass doch jeder Laufstil individuell sei.

### Harmonischer Laufstil

- Einen guten Laufstil machen folgende Kriterien aus:
- Gestreckter Oberkörper mit aufgerichtetem Kopf, der Blick geht nach vorne.
- Die Schultern bleiben entspannt und gerade
- Die Arme schwingen, in etwa rechtem Winkel gebeugt, aktiv aber locker nach vorne.
- Unterarme und Hüftknochen arbeiten parallel und unterstützen die Laufbewegung.
- Aktiver Fußaufsatz mit der Außenseite des Fußes. Bei hohem Tempo mit dem Ballen, bei mittlerem Tempo mit dem Mittelfuß.
- Je schneller das Tempo wird, umso ausgeprägter wird der Kniehub und umso länger ist die Sprungphase



## Lauf-ABC - Die wichtigsten Übungen

### 1. Fußgelenksarbeit (Ampelübung)

Mit nur wenig Vortrieb werden die Knie abwechselnd leicht nach oben geführt. Das Durchdrücken des Fußes wird betont. Die Fußspitze des gehobenen Beines zeigt auf den Boden. Auch das Aufsetzen des Fußes erfolgt aktiv, mit dem Vorfuss beginnend, berührt auch die Ferse kurz den Boden. Die Arme sind angewinkelt, die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung, die Hüfte geht beweglich mit.



### 2. Skippings (Kniehebelauf)

Mit hoher Schrittfrequenz und geringem Raumgewinn die Knie nach oben bringen. Oberschenkel und Oberkörper bilden am höchsten Punkt einen rechten Winkel. Der Fußaufsatz erfolgt über den Vorfuss. Die Armbewegung unterstützt die Beinbewegung, die Hüfte dreht beweglich mit.



### 3. Anfersen

Beim Anfersen erfolgt ein verstärkter Abdruck aus dem Fußgelenk und der Wade. Dadurch schwingt die Ferse bis zum Gesäß, das angewinkelte Knie zeigt nach unten. Die Arme werden im 90 Grad Winkel aktiv mitgeführt. Der Oberkörper ist gerade oder leicht nach vorne gebeugt.



### 3. Hopslerlauf

Beim Hopslerlauf wird das Knie kraftvoll hochgezogen. Der Raumgewinn ist gering. Die Arme schwingen aktiv nach oben (nicht nach vorne), greifen in den Himmel und unterstützen aktiv den Absprung. Der Rumpf und Kopf bleiben aufrecht, der Oberschenkel des Schwungbeins wird bis zur Waagerechten gehoben. Es geht also darum hoch zu springen, im Gegensatz zum Sprunglauf, welcher in die Weite geht.



## 5. Sprunglauf

Der Sprunglauf geht in die Weite. Der Abdruck erfolgt kraftvoll, das Bein wird maximal gestreckt, das andere Bein schwingt nach vorne (nicht nach oben). Die Armbewegung geht bewusst aktiv nach vorne und unterstützt den Absprung. In der Flugphase ist der Oberschenkel waagrecht.



## 6. Seitschritte

Die Bewegungsrichtung ist seitlich, die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder angezogen. Die Schritte sind klein, bei hoher Frequenz. Diese Übung geht immer, zum Einlaufen, zum Auslaufen, auf den letzten Metern Ihrer Hausrunde.



## 7. Wechselschritte (Überkreuzen)

Beim seitlichen Überkreuzen wird das Bein abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein seitwärts angestellt. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden. Die Hüfte unterstützt aktiv die Seitbewegung und dreht dabei um annähernd 180 Grad. Die koordinativ anspruchsvolle Übung erfolgt am Anfang etwas Geduld.



## 8. Rückwärtslaufen

Das Rückwärtslaufen erfolgt wahlweise mit kurzen Schritten langsam oder langen Schritten schnell. Die Arme werden aktiv bewegt.

Die besten Rückwärtsläufer sind auch vorwärts sehr schnell. Es gibt in der Tat Meisterschaften im Rückwärtslaufen.



## 9. Steigerungslauf (Kurz sprint)

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.



Es gibt weit mehr Übungen an die vorgestellten neun Stück, auch Kombinationen aus den oben genannten sind möglich. Doch nicht die Menge und Abwechslung macht den Erfolg aus, es zählt allein die Konsequenz und Regelmäßigkeit der Durchführung.

### **Wann das Lauf-ABC trainieren?**

Die Lauf-ABC-Übungen kann man in einen eigenen Lauf-ABC-Trainingsblock nehmen. Immer ca. 10-15 Minuten ein- und auslaufen, jede Übung 2-3x durchführen, so ergibt dies dann auch 8-10KM.

Integriert man diese Übungen in ein anderes Training, so ist es wichtig, das Lauf-ABC am Anfang (vor dem eigentlichen Training) durchzuführen, da diese Übungen sauber und konzentriert ausgeführt werden sollten.

Optimal ist es, bei diesen Übungen Laufschuhe zu benutzen, welche keine Stütz- oder Dämpfungsfunktionen haben, z.B. Wettkampf- oder Natural-Running-Schuhe, oder barfuss auf einer Wiese oder Tartanbahn.

