

Lauf-ABC

„Das Lauf-ABC ist Techniktraining für Läufer. Das gilt für Anfänger genauso wie für Spitzenläufer“. Um die Laufökonomie zu verbessern, sollte man die Koordinationsübungen regelmäßig in sein Training einbauen.

Das Lauf-ABC wird nicht ohne Grund auch Laufschnule genannt. Die grundlegenden Technikübungen helfen Läufern, den eigenen Laufstil zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Dennoch vernachlässigen vor allem Hobbyläufer diese Form der Koordinationsschnulung.

Das Lauf-ABC gehört in jeden Trainingsplan

„Lauf-ABC-Übungen sollte man zweimal pro Woche in sein Training integrieren. Allerdings solltest Du die Laufübungen zu Beginn Deines Trainings absolvieren“, sagt Till Schramm. „Eine präzise Bewegungsausführung ist nämlich die Voraussetzung, um einen Trainingseffekt zu erzielen.“

Wie alle technisch anspruchsvollen Bewegungen benötigt man auch beim Lauf-ABC volle Konzentration. Nach anstrengenden Trainingseinheiten sind Laufübungen deshalb wenig hilfreich, denn die zentralnervöse und lokale Muskelermüdung verhindern eine genaue Bewegungsausführung.

Wofür ist das Lauf-ABC gut?

Die Laufschnule ist das Basistraining, um einen effizienten und gelenkschonenden Laufstil zu erlernen. Das Lauf-ABC macht Dich schneller. Dies gilt eben nicht nur für Anfänger, sondern besonders für ambitionierte Läufer. Denn obwohl wir intuitiv laufen, ist Laufen eine koordinativ anspruchsvolle Bewegungsform. Auch wenn Laufübungen unbeliebt sind, solltest Du nicht darauf verzichten.

Statt immer nur Kilometer zu zählen, solltest Du gelegentlich Wert auf einen ökonomischen und schnellen Laufstil legen. Hier sind ein paar Basisübungen für dich:

Lauf-ABC: Sprunggelenksarbeit Laufe auf der Stelle und hebe abwechselnd Deine Knie leicht an. Achte darauf, Deinen Fuß aktiv durchzudrücken. Die Fußspitze des gehobenen Beines zeigt nach unten. Setze den Fuß aktiv mit dem Ballen auf, dann erst folgt die Ferse. Die Ferse berührt den Boden nur kurz. Während des Übens

bleibst Du fast auf der Stelle stehen. Die Arme sind angewinkelt (Läuferdreieck) und unterstützen die Bewegung aktiv.

Lauf-ABC: Skippings

Bring Deine Knie bei hoher Schrittfrequenz aktiv nach oben. Dabei solltest Du nur wenig Raumgewinn erzielen, also ebenfalls fast auf der Stelle laufen. Wichtiger sind die hohe Frequenz und der Knie Hub. Setze den Fuß, genau wie bei der Sprunggelenksarbeit, zuerst auf dem Ballen auf. Die beiden Übungen kann man auch gut miteinander kombinieren. Beginne mit Sprunggelenksarbeit und gehe langsam zu Skippings über. Denk daran, die Arme aktiv zu bewegen, um die Skippings zu unterstützen.

Lauf-ABC: Kniehebelauf

Eine Steigerung der Skippings ist der Kniehebelauf. Dabei kommt es vor allem auf einen hohen Knie Hub an. Im Gegensatz zu Skippings werden die Oberschenkel bis in die Waagerechte gehoben und die Bodenkontaktzeiten sind geringer. Auch hier unterstützen die Arme den Bewegungsablauf.

Lauf-ABC: Anfersen

Schwinge Deine Ferse aktiv zum Gesäß. Der Abdruck erfolgt dabei nur auf dem Fußballen und das angewinkelte Knie zeigt zum Boden. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne und unterstütze die Bewegung mit den Armen.

Lauf-ABC: Hopserlauf

Der Name Hopser Lauf trägt etwas. Statt gemütlich durch die Gegend zu hopsen, solltest Du aktiv auf einem Bein nach oben springen. Die Landung erfolgt mit dem gleichen Bein wie der Absprung. Ziehe Dein Knie dabei kraftvoll hoch. Auch hier ist der Raumgewinn gering – also nicht nach vorne, sondern nach oben springen! Schwing die Arme aktiv mit nach oben. Rumpf und Kopf bleiben aufrecht, während der Oberschenkel des Schwungbeins bis zur Waagerechten gehoben wird. Dem Absprung geht eine deutliche Amortisationsphase* voraus.

Wirkungsweise des Lauf-ABC

Übrigens: die Übungen des Lauf-ABCs helfen dadurch, dass Du Bewegung übertreibst. Kommt es beim Laufen auf den Knie Hub an, machst Du ihn in der Laufschule besonders hoch. Auch mögliche Bewegungsfehler können am besten mit

einer Überkorrektur behoben werden. Mit der Zeit schleifen sich die neuen Bewegungsmuster nämlich ins Unterbewusstsein ein und tragen dazu bei, dass sich Dein Laufstil schrittweise verbessert.

www.gb-personaltraining.de/2020