

## Technische Übungen Laufen

### 1. 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 der Oberkörper darf nicht in eine Rücklage fallen.

### 2. Skippings – halbhoher Kniehebelauf

Die Knie werden möglichst schnell halbhoch angezogen. Arme und Füße bewegen sich so schnell wie möglich, hierbei ist es wichtig, sich hauptsächlich auf den Ballen abzudrücken, um eine möglichst kurze Bodenkontaktzeit zu gewährleisten. Dabei werden kleinen Schritte maximal schnell durchgeführt werden.

Eine Fortbewegung im eigentlichen Sinne erfolgt eher langsam.

### 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.

### 4. Hopslerlauf

Beim Hopslerlauf wird das Knie kraftvoll hoch gezogen. 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.

### 5. Seitschritt

Die Bewegungsrichtung ist seitlich, die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder angezogen. Die Schrittlänge ist mittel, die Schulterachse sollte klein, bei hoher Frequenz.

### 6. Wechelseitiges 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 Schrittlänge ist mittel, die Schulterachse sollte ruhig bleiben und möglichst wenig mitdrehen.

### 7. Rückwärtslaufen

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



### **8. Pendellauf**

Die Geschwindigkeits- und Richtungsveränderung erfolgt nur durch Verlagern des Körperschwerpunktes. Hierbei kann ein Lauf mit unterschiedlicher Vorlage durchgeführt werden. Von dieser Vorlage hängt das Antriebsmomentum ab und letztendlich die Geschwindigkeit. Aber auch ein Pendel zwischen Vorwärts und Rückwärtslaufen macht Sinn.

### **9. Ausfallschritt**

Diese Kräftigungsübung und Koordinationsübung wird mit sehr niedrigem Tempo (Zeitlupe) ausgeführt. Der Schritt sollte so groß wie möglich sein. Das Knie des Standbeines bleibt fast durchgedrückt. Der Rumpf ist aufrecht und die Arme unterstützen die Bewegung nicht. Beim Überqueren des Körperschwerpunktes in der Senkrechten fällt der Körper möglichst gestreckt nach vorn und wird erst kurz vor dem Boden mit dem gebeugten anderen Bein (Winkel Oberschenkel – Oberkörper ca. 90 Grad) abgefangen, der Körper sollte die ganze Zeit seine Streckung nicht verlieren.

### **10. Steigerungslauf**

Steigerungsläufe beginnen mit langsamem Lauftempo und steigern sich bis zum Sprint. Ein Steigerungslauf geht über Distanzen von 80 bis 150 Metern. Der Körper sollte sich in einer Vorlage befinden und „gestreckt“ sein, damit ein Fußaufsatz auf dem Ballen möglichst ist.

### **Und noch mehr ....**

### **11. Fußgelenksarbeit**

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.

### **12. 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.

**Gute sortierte Videos dazu gibt es bei Runner's World.**

[http://www.runnersworld.de/online\\_feature/training/videos\\_zur\\_laufschule\\_/das\\_lauf\\_abc\\_mit\\_d\\_ieter\\_baumann.94528.htm](http://www.runnersworld.de/online_feature/training/videos_zur_laufschule_/das_lauf_abc_mit_d_ieter_baumann.94528.htm)