

Zwölf Fragen zum Thema Lauftechnik

1) Wann soll ich die Lauftechnik beüben?

Die Lauftechnik sollte regelmäßig trainiert werden.

2) Welche Ziele stehen hinter einem Lauftechniktraining?

Das Erlernen, Optimieren und der Erhalt von typischen Bewegungsmustern und -sequenzen (Lauftechnik). Das Training spricht einzelne Gelenke und Bewegungssequenzen in spezifischen Übungen an. Dies bewirkt eine Bewegungsökonomisierung und Verletzungsprophylaxe.

3) Für wen ist die Verbesserung der Lauftechnik wichtig?

Die Verbesserung der Lauftechnik ist für jedermann wichtig. Es handelt sich dabei um Grundübungen für alle Laufsportarten.

4) In welchem Alter sollte daran trainiert werden?

Je früher, desto besser. In jedem Alter bringt eine spezielle Lauftechnik seine Erfolge. Je früher man diese Bewegungen trainiert, umso effektiver werden die Übungen. Kinder haben bekanntlich einen höheren Lernerfolg als Erwachsene. Das heißt natürlich nicht, dass die Koordination (Zusammenspiel der Muskulatur) nicht auch im höheren Alter optimiert werden kann.

5) Ist der Bodenbelag wichtig?

Der Boden sollte weicher sein, Rasen, Tartan-/Aschebahn oder Hallenboden sind zu bevorzugen. Asphalt oder Splitt sind dagegen eher ungeeignet.

6) Was ist beim Trainingsequipment zu beachten?

Das Koordinationstraining sollte am besten ohne Schuhe durchgeführt werden. Dadurch ist der Bodenkontakt am stärksten und die Impulse werden optimal im Körper verarbeitet. Beim Training mit Schuhen sollte darauf geachtet werden, dass die Dämpfung nicht zu stark ist, da somit viele Impulse „verpuffen“.

7) Wann sollte das Lauftechniktraining in den Trainingsplan eingefügt werden?

Im Grunde kann die Lauftechnik in jeder Phase geübt werden, da das Training keine hohe Belastungsintensität hat. Die Übung kann als Vorbereitung für den Hauptteil eines Trainings oder als Hauptteil eines Trainings mit geringer Belastungsintensität geplant werden. Auch saisonübergreifend ist das Lauftechniktraining als ein Teil der Wettkampfvorbereitung einsetzbar.

8) In welcher Trainingsphase sollte die Beübung der Lauftechnik eingebracht werden?

Wie alle koordinativ orientierten Trainingsübungen sollte die Lauftechnik am Anfang des Trainings erarbeitet werden, da der Körper zu diesem Zeitpunkt den höchsten Lernerfolg hat.

9) Wie lange sollte ein Koordinationstraining in einer Einheit durchgeführt werden?

Ein effektives Training kann nicht länger als 30 Minuten dauern, da der Körper ansonsten die Trainingsreize nicht optimal nutzt.

10) Ist eine Wiederholung sinnvoll?

Eine Wiederholung einer Übungssequenz (3-5x) in einer Trainingseinheit ist genau so sinnvoll, wie die Wiederholung des gesamten Koordinationstrainings über viele Trainingseinheiten hinweg (Automatisierung).

11) Wie soll ich das Lauf-ABC durchführen?

Das Endziel ist ein „übertriebenes Bewegungsmuster“, anfänglich ist aber die saubere Ausführung in einer kleinen Bewegungssequenz zu favorisieren, um Fehler besser zu korrigieren. Dabei gilt: „Vom Einfachen zum Schweren“ beziehungsweise „Vom Bekannten zum Unbekannten“.

12) Auf was für eine Distanz sollte trainiert werden?

Die Laufstrecke kann je nach Übung zwischen 10 bis 25 Metern betragen.

Zusätzlich zu den allgemeinen Tipps des Lauf-ABC müssen auch sportartspezifische Schwerpunkte *nach* Erlernen der *Basis* mit integriert werden.

Die wichtigsten Übungen im Überblick:

1. Fußgelenksarbeit



2. Skippings (Kniehebelauf)



3. Anfersen



4. Hopslerlauf



5. Sprunglauf



6. Seitsschritte



7. Wechselschritte (Überkreuzen)



8. Rückwärtslaufen

