

Vorfuss- oder Fersenlauf?

Je kürzer eine Laufdistanz ist bzw. je schneller das Lauftempo, desto mehr wird über den Vorfuss gelaufen. Ein Sprinter läuft die 100 oder 200 Meter nur auf dem Vorfuss, ein Mittelstreckenläufer die 800 oder 1500 Meter auf dem Mittel- oder Vorfuss. Marathonläufer, auch solche der Weltklasse, landen auf dem Mittelfuss oder rollen gar über die Fersen ab. 42,195 Kilometer auf dem Vorfuss, wo die körpereigenen Dämpfungsmechanismen (Muskulatur, Sehnen und Gelenke) eingesetzt werden müssen, hält auch ein Haile Gebreselassie nicht aus.

Vorfuss- oder Fersenlaufen – welcher Bewegungsablauf ist für Hobbyläufer der beste? Beim Vorfusslaufen verpufft in der Landephase weniger Energie, es ist der Bewegungsablauf, der dem natürlichen Barfusslaufen entspricht und deshalb von vielen Experten empfohlen wird. Es erfordert allerdings eine gute Koordination und gut ausgebildete Waden- und Fussmuskeln, Sehnen und Gelenke. Für Ungeübte ist das Vorfusslaufen weit Kräfte raubender als das Fersenlaufen, bei dem man sich passiv über die Ferse auf den Boden „fallen“ lässt. Wenn Sie Fersenläufer sind und keine Probleme haben, gibt es keinen Grund, den Laufstil umzustellen.

Beim Mittel-/Vorfusslaufen erfolgt die Landung auf dem Mittel- oder Vorfuss, wobei die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen eingesetzt werden. Deshalb wird dieser Laufstil auch als „aktives Laufen“ bezeichnet.



Beim Fersenlaufen erfolgt ein passives „Sich-in-den-Schritt-hineinfallenlassen“, wobei der Fuss mit der Ferse zuerst den Boden berührt. Die überwiegende Mehrheit der Hobbyläufer sind Fersenläufer.



Beim Barfusslaufen, dem natürlichen Laufstil, erfolgt die Landung des Fusses automatisch auf dem Mittel- oder Vorfuss, weil ein ungedämpfter Aufprall auf der Ferse zu schmerzhaft wäre.

