

### **Die richtige Lauftechnik**

Als Grundsatz für die richtige Lauftechnik gilt: überflüssige Bewegungen der Arme, des Kopfes und des Oberkörpers sollten vermieden werden. Je gradliniger die Laufbewegungen ausgeführt werden und je geringer das Auf und Ab des Körperschwerpunkts beim Laufen gehalten wird, desto weiter und schneller werden Sie Ihre Füsse tragen. Grosse Schritte erfordern kräftiges Abstossen und kosten für lange Strecken zu viel Kraft. Das heisst: Schrittlänge (und Körpergewicht!) sollten nicht zu gross sein.

Welche Körperhaltung ist beim Laufen denn erstrebenswert? Welcher Laufstil wäre theoretisch optimal? Schauen wir uns die Körperhaltung etwas genauer an, von Kopf bis Fuss.

**Kopf:** Die Körpersteuerung beginnt im Kopf. Der Kopf ruht aufrecht auf den Schultern, möglichst entspannt, der Blick geht geradeaus.

**Arme:** Ober- und Unterarm bilden etwa einen rechten Winkel. Hinten verläuft der Oberarm fast parallel zum Boden, vorne wird er so weit hochgeführt, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt. Die Arme werden parallel am Körper vorbeigeführt.

**Hände:** Die Hände sind leicht geöffnet, die Finger entspannt, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger. Keine Faust und auch keine gespreizten oder ganz gestreckte Finger (Verkrampfung!).

**Rumpf:** Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Er ist leicht nach vorne gebeugt, aber aufrecht.

**Hüften/Beine:** Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Vollständige Streckung von Knie und Hüften beim Abstoss.

**Körperschwerpunkt:** Der Körperschwerpunkt liegt vor den Hüften und schwenkt leicht auf und ab, sollte aber so hoch wie möglich sein (in der Landephase des Fusses kein oder nur geringes Absinken der Hüfte).

**Füsse:** Der Fuss setzt ein wenig vor der Körperachse auf dem Boden auf, je nach individuellem Laufstil auf Ferse, Mittelfuss oder Vorfuss. Die Fussspitzen zeigen in Laufrichtung.

Die meisten Läuferinnen und Läufer berühren nach der Flugphase den Boden zunächst mit der Ferse im hinteren, äusseren Bereich. Andere setzen den Fuss vorne aussen auf. Der Laufstil, bei dem der Vorfuss zuerst den Boden berührt, ist der natürlichere, es ist so, wie wir ohne Schuhe laufen (müssen), aber daran sind unsere Füsse längst nicht mehr gewöhnt. Mit modernen, im Fersenbereich gut gedämpften Laufschuhen ist der Fersenlauf kein Problem. Es lohnt sich allerdings, Schrittlänge und Aufsetzen des Fusses (bergauf und bergab) immer leicht zu variieren und so den einzelnen Muskelgruppen leichte Verschnaufpausen zu gönnen. Beim Bergauflaufen wird der Schritt verkürzt und der Abdruck aus dem Fussgelenk intensiviert, die Arme schwingen kräftig mit, der Oberkörper wird etwas stärker nach vorne geneigt. Wenn es bergab geht, treten die höchsten Belastungen auf. Vermeiden Sie einen starken Aufprall auf der Ferse, indem Sie versuchen, den Fuss flach mit dem Aussenrand aufzusetzen und den Schritt abzufedern. Der Oberkörper lehnt ein wenig zurück.

Streuen Sie ab und zu kleine Techniktrainings ein, bei denen Sie ganz bewusst verschiedene Lauftechniken üben und vergessen Sie die *Laufschulübungen* nicht. Je besser Ihre Lauftechnik, desto effizienter ist die Laufökonomie, das heisst: Sie können mit weniger Aufwand und weniger Energieverlust laufen, werden dadurch schneller und sind auch weniger verletzungsanfällig. Kurz und gut: Ein kleiner Aufwand mit grosser Wirkung!