

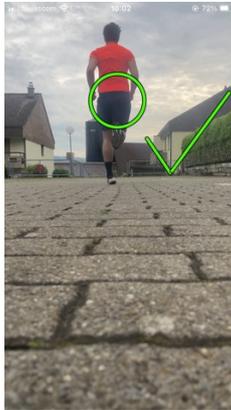
Anleitung Online-Laufanalyse

Vorbereitung:

1. Suche einen ebenen Platz der ca. 25 x 15 Meter freies Sichtfeld bietet.
(Gut eignen sich: Leichtathletikanlagen, Schulhausplätze, Messeplätze, Turnhalle usw.)



2. Stelle sicher, dass dein Handy genügend Akku hat.
3. Achte darauf enge Hosen anzuziehen.
4. Wählen dein Ober- und Unterteil farblich klar verschieden aus (Bspw. schwarz & weiss)
5. Trage das Oberteil innerhalb des Hosenbundes, damit die Stabilität der Hüft- und Gesäßmuskulatur beurteilt werden kann.



Video 1 (siehe «Beispielvideo 1 von hinten und vorne»)

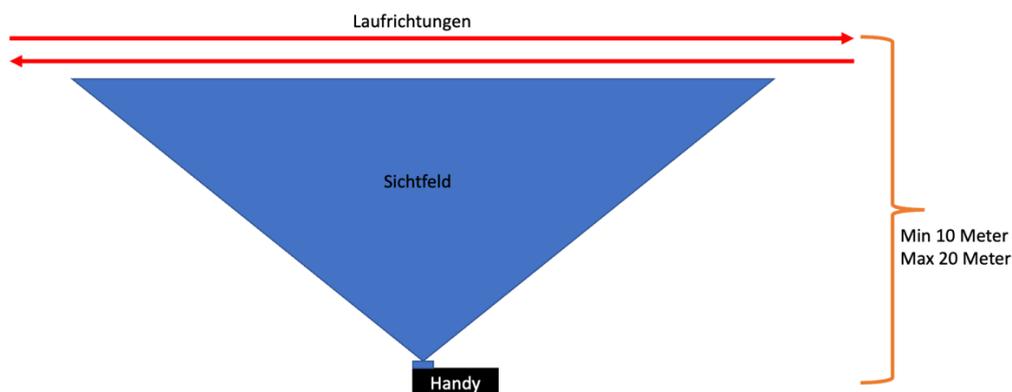
1. Stelle das Handy senkrecht auf. (mit einem Gegenstand das Umfallen verhindern)



2. Schalte die Kamera ein und starte die Videoaufnahme.
3. Laufe hinter dem Handy los und springe über die Kamera oder laufe knapp seitlich daran vorbei. Passe das Lauftempo so an, wie es bei einem durchschnittlichen Training wäre.
4. Renne ca. 30 Meter von der Kamera direkt und gerade aus weg. Dann drehst du dich um 180 Grad und läufst direkt und gerade auf die Kamera zu.
5. Springe wieder über die Kamera oder lauf seitlich knapp daneben vorbei.
6. Stoppe die Aufnahme.
7. Vergleiche dein Video mit dem Beispielvideo. Sehen die beiden Aufnahmen bezüglich der Kameraperspektive und Erkennbarkeit des Laufstils sehr ähnlich aus? Falls ja: Fahre mit Video 2 fort. Falls nein: Wiederhole Schritt 1-7 für das erste Video.

Video 2 (Siehe Beispielvideo 2 & 3 seitlich)

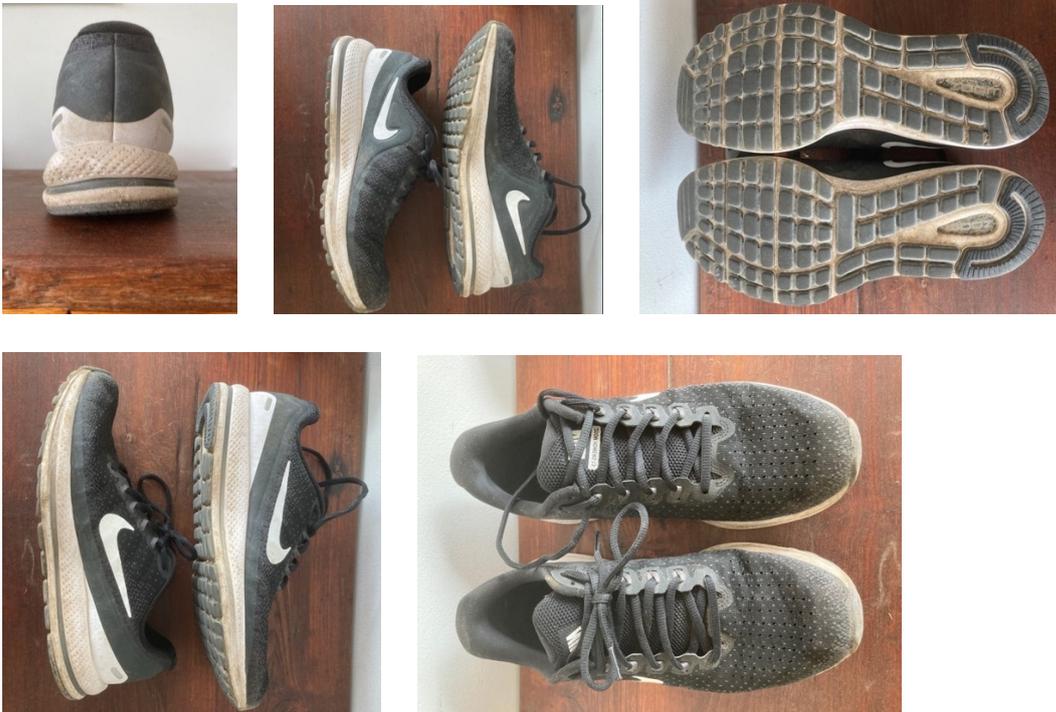
1. Stelle die Kamera senkrecht oder waagrecht auf. (Je nachdem wieviel Platz zur Verfügung steht)
2. Schalte die Kamera ein und starte die Videoaufnahme.
3. Lauf quer zur Kamera 10-20 Meter davon entfernt vorbei. Siehe Skizze und Beispielvideo 2 & 3 maximale-und minimale Distanz.



4. Stoppen die Aufnahme.
5. Vergleiche dein Video mit dem Beispielvideo. Sehen die beiden Aufnahmen bezüglich der Kameraperspektive, der Erkennbarkeit des Laufstils und der Distanz der Kamera zu dir sehr ähnlich aus? Falls ja, fahre mit «Weiter» fort. Falls nein, wiederhole Schritt 1-5 für das zweite Video

Weiter

1. Mache analog zu den Beispielbilder Fotos deiner eigenen Laufschuhe



2. Fülle den beiliegenden Fragebogen aus (Vergiss nicht die total gelaufenen Kilometer der Laufschuhe anzugeben)
3. Sende uns die Videos und Bilder via WeTransfer (<https://wetransfer.com/>) an info@markusryffels.ch.

Alternativ kannst du die Videos und Bilder auch via Dropbox, Google Drive oder ähnlichen Clouds mit uns teilen oder du speicherst die Dateien auf einem Memory Stick und sendest uns diesen in einem Couvert inkl. frankiertem Rücksendecouvert an folgende Adresse:

Markus Ryffel's GmbH
Videoanalyse
Neufeldstrasse 1
3076 Worb

4. Warte auf die Auswertung von uns und optimiere danach deinen Laufstil bei deinem weiteren Training.

Keep on Running – dein Markus Ryffel's Team