



Lauftipps:



- Um Fehler an sich selber festzustellen, sind Signale von aussen nahezu zwingend nötig.
- Leichter und lockerer Armeinsatz mit einem Ellenbogenwinkel kleiner als 90°.
- Der Oberkörper ist in leichter Vorlage aufrecht, das Brustbein ist aufgerichtet und die Schultern sind locker.
- Damit ist der Kopf über den Schultern ausbalanciert.
- Das Becken wird vorne minimal hochgezogen.

- Bei der Landung beugt das Knie, ohne nach innen zu knicken. Die Beinachse ist dann korrekt, wenn sich die Kniescheibe in der gedachten Linie von der Fußspitze zur Hüftgelenksmitte befindet.
- Der Laufstil wird nach dem Teil des Fußes, der zuerst aufsetzt, benannt. Beim Fersenlaufstil berührt zuerst die Ferse den Boden, beim Mittelfußlaufstil setzen Ballen und Fersen nahezu gleichzeitig auf und beim Ballen- oder Vorfußlaufstil landen zuerst die Ballen auf dem Boden.
- Die Schrittlänge folgt der Devise „vorne kurz, hinten lang“.
- Um bei der Landung ein tiefes Einfedern im Kniegelenk zu vermeiden hilft die Idee, das Bein aktiv zum Boden zu strecken und zu „greifen“.
- Je schneller die Landung geschieht, desto ökonomischer läuft die exzentrische (bremsende) Muskelarbeit ab.
- Der Körperschwerpunkt bewegt sich beim Laufen natürlicherweise auf und nieder, doch sollte diese Bewegung nur von geringem Ausmaß sein. Schließlich wollen wir laufen, nicht hüpfen.
- Beim Abdruck soll deshalb die Kraft nach hinten Richtung Hüftstreckung gerichtet werden.
- Das Knie wird nach dem Abdruck gradlinig unter der Hüfte, und der Fuß gradlinig unter dem Knie nach vorne geführt. Damit wird ein seitliches Ausschlagen des Unterschenkels vermieden.

Weitere Lauftipps mit mehr Details gibt es hier:

<https://www.trainerman.de/category/lauftipps/>