



## *Lauf – ABC*

Bei den Übungen des Lauf-ABCs handelt es sich letztlich um isolierte Phasen der komplexen Laufbewegung, die im Training bei unterschiedlicher Ausführung und Intensität zu akzentuierten Trainingsreizen führen sollen. Das Lauf-ABC kann die Koordination verbessern, es gelingt kraftschonender zu laufen, die Gelenke können geschont werden, ein effizientes Laufen stellt sich ein, eventuell kann die Laufgeschwindigkeit gesteigert werden, kurz: das Laufen lässt sich optimieren, wenn regelmäßig und exakt über einen längeren Zeitraum diese Übungen trainiert werden.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass sich für das Techniktraining des Laufens bestimmte Grundübungen besonders gut eignen:

***Anfersen, Hopslerlauf, Kniehebelauf, Querlaufen, Wechselschritte***

*Die Streckenlänge ist je nach intensiver Durchführung der Übungen an die eigene Leistungsfähigkeit anzupassen. Dafür ist eine geeignete Laufbahn erforderlich. Wenige Grundübungen mit Wiederholungen bringen bei präziser Ausführung den gewünschten Erfolg. Vorher das Aufwärmen nicht vergessen.*

***Einige Übungen in moderater Ausführung sind auch vor dem Laufen als Mobilitätstraining geeignet. Nach dem Laufen das Dehnen nicht vergessen!***

*Grundübungen und weitere Variationen sind in der Literatur und auch im Internet zu finden. Eine Reihenfolge der Anwendung ist nicht zwingend erforderlich. Als Merkhilfe sind sie hier alphabetisch geordnet. Für einen spürbaren Trainingserfolg und mit sportlichen Grüßen  
Christian Brendel, 20.02.2020*

- A** **Anfersen.** Oberschenkel nicht anheben, Knie zeigt senkrecht nach unten, Unterschenkel bis zum Po anheben, leichte Körpervorlage. Rückwärts auch möglich und zu kombinieren mit dem Kniehebelauf. Geringe Vorwärtsbewegung. Starker Abdruck aus dem Fußgelenk und der Wade.

Kleiner Ellenbogenwinkel. Der Oberkörper etwas mehr in Vorlage und die Hüfte bleibt gestreckt.

- B Ballenlaufen.** Auf Zehenspritzen laufen. Weitere Übungen: Beine strecken, vorwärts und rückwärts auf den Ballen laufen.
- C Cross.** Über kleine Hindernisse springen, weiterlaufen, kurze Steigungen, Treppenlaufen, verschiedene Untergründe ausprobieren, verschiedene Tempi usw.
- D Dribbling.** Sehr kurze Schritte schnell nacheinander, Zehenspitzen bleiben fast auf dem Boden.
- E Entengang.** Knie beugen und soweit wie möglich unten bleiben und sich nach vorne bewegen.
- F Fußgelenksarbeit.** Ballen aufsetzen, Ferse berührt kurz den Boden, Knie durchdrücken. Ein Fuß steht auf dem Boden, die Ferse hat leichten Bodenkontakt, das Knie ist gestreckt. Der andere Fuß ist im Sprunggelenk soweit es geht gestreckt und das Kniegelenk wird dazu gebeugt. Diese Bewegungsextreme unter Mitbewegung der Arme von links nach rechts durchführen. Die Zehen haben immer Kontakt zum Boden. Eine Vorwärtsbewegung kann in kurzen Schritten erfolgen. Der Abdruck geschieht aus dem Fußgelenk, wobei am Ende des Abdrucks die Fußsohle fast senkrecht steht. Der Kniehub ist bei ca. 45° und der Armeinsatz möglichst parallel am Körper bei kleinem Ellenbogenwinkel.
- Froschhüpfen.** Knie beugen bis der Po die Fersen fast berührt. Dann den ganzen Körper spontan strecken und nach vorne hüpfen.
- G Gehen.** Lange Schritte, langsames Schreiten, Arme betont schwingen.
- H Hopserlauf.** Aus der Laufbewegung das Knie kraftvoll nach oben bewegen. Der Arm der anderen Seite zeigt nach oben. Weitere Übungen: Mit gestreckten Beinen weit nach vorn hopsen, auch rückwärts, auch mit Zwischenhopper, auch mehrere Male nur links bzw. rechts mit oder ohne Zwischenschritt.
- Hoch intensives Intervalltraining.** (HIIT). Fünf verschiedene Übungen nacheinander jeweils eine Minute gleichmäßig und rhythmisch ausführen. Eine halbe Minute Pause einplanen.
- Beispiel: Dribbeln - Pause - dynamischer Ausfallschritt – Pause - Seitensprünge - Pause - Kniehebelauf - Pause - Hampelmann
- I Intervalltraining.** Komfortzone des langsamen Laufens verlassen und zwischendurch schneller als üblich laufen.

- J** **Jump, Sprunglauf.** Kräftiges Abdrücken vom Stützbein und mit der ganzen Fußsohle aufsetzen.
- K** **Kniehebelauf.** Beim Laufen links und rechts die Knie hoch und dabei laufen. Auch mit Zwischenhopper jeweils linkes und rechtes Bein. Kombinierbar auch mit dem Anfersen. Rückwärts geht es auch. Kniehebelauf auch seitwärts ausführen. Intensiver geht es mit einem Kniehub bis 90° und hoher Frequenz und geringem Raumgewinn. Dabei eine leichte Oberkörpervorlage. Kleiner Ellenbogenwinkel. Ballenlauf.
- Im Gegensatz zum Kniehub hat man bei **Skippings** eine wesentlich höhere Frequenz bei geringerer Kniehöhe. Auch hier werden die Knie abwechselnd gehoben. Wichtig bei dieser Übung ist, dass man immer auf den Zehenspitzen aufkommt. Für die Skippings ist die Armarbeit ein absolutes Muss. Auch rückwärts möglich.
- Knie umarmen.** Knie mit den Händen an den Körper ziehen und mit dem Standbein nach vorn hopsen und dabei kräftig abdrücken.
- L** **Langes Bein** nach vorn strecken, links und rechts im Wechsel und auf dem Ballen vorwärts oder auch rückwärts laufen.
- M** **Mittelfuß.** Aufsetzen des Fußes unterhalb der Hüfte mit fast der gesamten Sohle, Oberkörper kaum merkbar nach vorne geneigt, kurzer Armschwung.
- N** **Nahrung, Essen und Trinken, Gesundheit,** möglichst vor dem Lauftraining nicht viel essen, aber ausreichend trinken. Auch im Winter. Und sonst rät die Ernährungsexpertin: mäßig und abwechslungsreich!
- O** **Oberkörper** ruhig halten, **Schulter** locker, **Kopf** aufrecht, **Arme** dynamisch einsetzen und schwingen, **Hände** zu einer leichten Faust, **Hüfte** strecken. Leicht nach vorne **neigen**.
- Übung: Langsames Laufen und dabei **beide Arme** nach vorn strecken. Danach die Arme parallel schwingen, Arme unter einem Winkel  $< 90^\circ$  seitlich vom Oberkörper bis zum Hüftknochen schwingen, „Läuferdreieck“ beachten.
- Übung: Arme auf dem Rücken halten und laufen.
- P** **Prellhopper.** Mit dem einen Bein findet ein kräftiger Abdruck statt, während das andere Bein in der Hüfte gebeugt ist. Bei der Landung befinden sich beide Beine auf einer Höhe. Kurze Sprünge aus dem Fußgelenk. Knie nur wenig beugen. Die Kraft sollte aus dem Fuß

kommen. Kurzer Bodenkontakt. Landung auf dem Ballen. Wechselseitig mit einem starken Abdruck.

**Q** **Querlaufen**, Seitliche Nachstellschritte, d.h. **Seitwärts laufen, grätschen**, Arme schwingen kräftig vor dem Körper über Kreuz. Beine schließen und spreizen.

**R** **Rückwärtslaufen**. Koordination verbessern, im Wechsel vor- und rückwärts laufen. Oder auch während des Laufens abwechseln links oder rechts über die Schulter nach hinten schauen.

**S** **Steigerungslauf**. Beginnen mit einer niedrigen Laufgeschwindigkeit. Danach die Laufgeschwindigkeit erhöhen. Die Laufgeschwindigkeit weiter steigern und auslaufen. Mehrere Male wiederholen, wobei die Streckenlängen immer wieder zu verändern sind. Große Schritte mit kräftigem Armschwung.

**Sprunglauf**. Absprungbein ist auch das Landebein. Zwischenhopper zum Wechseln des Absprungbeins. Knie kraftvoll nach oben ziehen. Arme schwingen aktiv nach oben. Rumpf bleibt aufrecht. Oberschenkel wird zur Waagerechten angehoben.

**T** **Trommeln**. Im Stand die Knie beugen, Beine leicht grätschen, Arme vorstrecken, Fäuste bilden und in größtmöglicher Frequenz mit den Füßen „trommeln“.

**Tabata**. 20 Sekunden lang Belastung (schnelles Laufen), 10 Sekunden Pause (betont langsames Laufen). Insgesamt 8-mal nacheinander in 4 Minuten.

**U** **Übersteigen**. Seitlicher Bewegungsablauf, indem immer in eine Richtung dasselbe Bein betont über das andere geführt wird.

**V** **Vorbeugen**. Körper betont nach vorne fallen lassen und laufen.

**W** **Wechselschritte**. Beim seitlichen Überkreuzen wird das Bein abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein seitwärts angestellt. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden. Die Hüfte unterstützt aktiv die Seitbewegung und dreht dabei um annähernd 180 Grad. Weitere Übungen: Knie besonders hoch heben.

**X** **Arme und Beine wie ein X grätschen**. Hüpfend schließen und öffnen, auch „Hampelmann“ genannt.

**Y** **Ypsilon hüpfen.** Mit geschlossenen Füßen vorwärts hüpfen, weiter hüpfen und dabei grätschen, hüpfend die Füße schließen, und neu beginnen.

**Z** **Zappeln.** Langsames Laufen, wobei der Bewegungsablauf weitestgehend beibehalten wird. Allerdings wird das Bein, das in Laufrichtung den Schritt nach vorne ausführen will in der Hüfte kräftig nach oben gezogen, um dann nach außen zu rotieren und so den Schritt auszuführen.