

LAUFTECHNIK

Mitgeltende Unterlage zur biometrischen Haltungs-, Bewegungs- & Laufstil-Analyse

Der Kopf

- **schau nach vorn**, nicht nach unten,
- stell dir einen goldenen Faden auf deiner Stirn vor, der dich leicht nach vorn oben zieht,
- **mach Dich groß**.
- Denke "**einfach**". Wenn das klappt, dann denke "**leicht, mühelos, sanft**".
- Lächle und die Welt lächelt zurück.

Ein Text der Tarahumara Indianer, Mexiko:

Wenn du auf der Erde läufst und mit der Erde läufst, kannst du ewig laufen.

Der Oberkörper

- **Nutze die Schwerkraft**, lass Dich nach vorne fallen, fall ins Laufen und versuche diese Vorlage beizubehalten.
- Lehne Dich beim Laufen mal bewusst nach hinten und spüre wie sich das anfühlt, dann lehne Dich wieder nach vorn und spüre den Unterschied, wie viel leichter das geht, finde deine Position und überprüfe sie immer mal wieder.
- Sei auch nicht steif im Oberkörper, lass ihn rotieren und ihn Ausgleichsbewegungen zu deiner Beinbewegung machen.

Schau Dir andere Läufer an wie sie laufen, was für eine Körperhaltung sie haben, sieht es leicht oder schwer aus ... Laufen ist Körpersprache und sagt viel über Menschen aus. Schau Dir Kinder an wie spielerisch sie laufen. Schau Dir Tiere an, zum Beispiel Hunde, wie elegant und mühelos sie sich bewegen.

Die Schultern, Arme und Hände

- Lass die **Schultern locker** hängen.
- Lass die **Arme pendeln**, versuch die Arme im Ellenbogen zu beugen statt sie lang zu lassen. Probieren es mal, lauf mal mit langen Armen und mal mit gebeugten Armen. Spüre den Unterschied und finde deine Wohlfühlposition.
- Der optimale Winkel liegt so bei 60-90 Grad (bei den Top Marathon Läufern liegt er sogar häufig bei 45 Grad, die wissen schon warum).
- Verstärke eher das Pendeln nach hinten.
- Führe die Arme möglichst dicht am Körper entlang. Sind sie weit entfernt kommt es leicht zu Verspannungen in Schultern und Nacken.
- Halte die Hände ebenfalls locker, sie sollen deine Mittellinie vor dem Körper nicht kreuzen, weil sich sonst der Oberkörper zu weit dreht.

Es soll sich locker anfühlen, Du solltest nicht das Gefühl haben, das Du aktiv in diesem Bereich arbeitest, es soll sich so anfühlen, als würden sich Schultern, Arme und Hände mitbewegen und eine Ausgleichsbewegung zu den Beinen ausführen.

Das Becken

- Hier ist **Dein Kraftwerk** zum Laufen. Hier sind die großen Muskelpakete, von denen der Bewegungsimpuls ausgeht.
- Deine Beine führen aus, hier startet die Bewegung, aus der Mitte kommt die Kraft.
- Von hier aus richtest Du Dich auch auf, machst Du Dich groß. Nicht sitzen, sondern laufen.

Konzentriere Dich immer mal wieder auf deine Mitte und spüre, dass von dort die Bewegung ausgeht. Mach dich bewusst groß. Mach Dich auch mal bewusst klein, um den Unterschied zu spüren.

Die Beine

- Lass Deine Beine **rückwärts pendeln**. Spüre die Bewegung im Becken.
- Nach hinten werden die Schritte größer, nicht nach vorn.
- Mach Dir die Richtung klar. Du willst **nach vorn** und nicht nach oben.
- Übe immer mal wieder das Anfersen, das hilft dabei.

Überhaupt, bau immer mal wieder das Lauf-ABC ein, das hilft, deine Lauftechnik zu verbessern, Kraft aufzubauen und bringt immer mal wieder eine Abwechslung in den Bewegungsablauf.

Lauf-ABC: Anfersen, Knie anheben, Hopselauf, seitlich überkreuzen, rückwärts laufen, Treppen steigen, irgendwo draufklettern, Seilspringen...sei kreativ :-)

Die Füße

- Es soll sich **leicht und leise** anfühlen. Am besten und schonendsten ist das Landen auf dem **Mittelfuß, dem Ballen, bevor die Ferse aufsetzt**.
- Aber laufe **nicht nur auf dem Vorfuß, die ganze Fußfläche** sollte den Boden berühren!
Das geschieht fast automatisch, wenn du die Beine nach hinten mehr anhebst (anfersen).
- Das Aufkommen auf der Ferse ist eher belastend für die Gelenke und bremst Dich. Steck Dir dazu mal die Zeigefinger in die Ohren und **hör** Dir zu beim Laufen, die Stöße, die du da hörst, wirken auf die Gelenke im Körper. Versuch mal leise zu laufen.
- Wie kannst Du das üben? Geh viel Barfuß. Geh mal leise. Lauf mal ein bisschen Barfuß und Du siehst, der Fuß sucht sich selbst seine Position und landet nicht auf der Ferse.
Versuch dieses Gefühl in dein tägliches Gehen und Laufen mitzunehmen.
- Erhöhe die Schrittfrequenz, eine optimale Frequenz sind **180 Schritte pro Minute** (z.B. Mambo Nr. 5 (Lou Bega), Rock Around The Clock (Bill Haley), Modern Love (David Bowie) oder Subterranean Homesick Blues (Bob Dylan).
- **Je kürzer der Kontakt der Füße mit dem Boden, desto kürzer ist auch die Belastung für die Gelenke.** Beim Radfahren schaltest du auch in leichtere Gänge.

Kompliziert, denkst Du? Nein, lauf mal berghoch, Treppen oder rückwärts. Da bist Du automatisch auf dem vorderen Fuß. Du musst es Dir nur mal bewusst machen, vieles tun wir ganz intuitiv, wir müssen nur mal darauf achten.

Die Atmung

- Lass die Atmung fließen, ruhig und gleichmäßig. **Betone eher die Ausatmung**, nicht die Einatmung.
- Versuche beim Laufen **durch die Nase zu atmen**. Übe das immer wieder.
Nasenatmung ist die Atmung der Entspannung. Mundatmung ist die Stress- und Notatmung.
- Wenn Du beim Laufen gut durch die Nase atmen kannst, hast Du ein optimales Tempo und überlastest Dich nicht. Die gleiche Funktion hat die Unterhaltung während des Laufens. Wenn Du Dich gut unterhalten und lachen kannst, hast Du ein gutes Tempo. Schau Dir auch daraufhin mal Läufer an, denen Du so begegnest.
- Übe in Ruhe immer wieder die **tiefe Bauchatmung**, nicht die flache Brustatmung.
Leg dazu die Hände auf deinen Bauch und atme sie weg.

Versuche so locker und leicht wie möglich zu laufen. Verkrampf Dich nicht. Genieße die frische Luft, das tiefe Ein- & Ausatmen, die Geräusche, die Gerüche, das was Du siehst. Sammle Eindrücke, horch auf Deinen Körper. Nimm Dir mal einen schönen Gedanken mit auf den Lauf und denk drüber nach - oder auch mal ein Problem ... ist es nachher noch da oder hast Du vielleicht eine Lösung gefunden? Bau Stress durch Laufen ab. Glaube mir, du wirst dich nachher besser fühlen ... allerspätstens nach dem Duschen :-).