

Lauftraining MIT DEM LAUF ABC

Das Lauf ABC beinhaltet Koordinationsläufe und -übungen, welche der Ökonomisierung der Lauftechnik dienen. Sie trainieren einzelne wesentliche Elemente der Lauftechnik. Durch das regelmäßige Integrieren von Übungseinheiten aus dem Lauf ABC in das Lauftraining beugt der Sportler Verletzungen vor und kann seine sportliche Leistung verbessern.

Fuß und Unterschenkel

Versuche alle Übungen mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit durchzuführen

„Bunny-Hopps“

Zum Einstieg in die koordinative Arbeit und zur Ausbildung von Kraft und Koordination in den Waden sind Bunny-Hopps eine schöne Übung. Beide Füße werden dicht aneinander gestellt. Jetzt aus den Sprunggelenken heraus abdrücken (fast gar nicht aus den Kniegelenken!). Einmal hoch, zweimal flach – die Zehenspitzen schauen in der Luft nach unten.

„Käsekästchen“

Die Schulhofübung schlechthin und ein Fußkräftiger par excellence. In die Luft springen, und die Füße ca. 30-60cm weit auseinander parallel aufsetzen. Beim nächsten Sprung die Füße direkt wieder nebeneinander setzen. Die Übung variieren, indem die Sprunghöhe, Sprunghöhe oder die Frequenz geändert wird.

„Käsekästchen plus“

s.o., jedoch treffen die Innenknöchel in der Luft aufeinander. Aufpassen, dass die Knöchel nicht aneinander schlagen.

„Zehen zur Nase“

Auf der Stelle (evtl. vor einer Wand o. ä.) die Füße in der Laufbewegung flach aufsetzen und dabei die Zehenspitzen des Schwungbeines in Richtung Nase ziehen. Achtung: die Zehen zur Nase, nicht die Füße nach vorn!

„Fußgelenksarbeit“

Die Fußgelenksarbeit ist eine der am meisten unterschätzten Übungen überhaupt. Ein Fuß steht auf dem Boden, die Ferse hat leichten Bodenkontakt, das Knie ist gestreckt. Der andere Fuß ist im Sprunggelenk so weit es geht gestreckt und das Kniegelenk wird dazu gebeugt. Diese Bewegungsextreme werden nun unter Mitbewegung der Arme von links nach rechts durch gewechselt.

„Fußzirkel“

Der Fußzirkel eignet sich sehr gut um eine härtere Übungseinheit des Lauf ABC's auf zu lockern.

Ballerina

Gehen/Laufen auf Zehenspitzen und sich so groß wie möglich machen. Die Knie sind gestreckt und es wird auf den Zehenspitzen getippelt.

Der Hackenlauf

Der Hackenlauf ist das Gegenteil zur Ballerina. Hierbei permanent die Zehenspitzen zur Nase ziehen. Zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen innerhalb des Unterschenkels ist diese Übung sehr effizient.

Der Außenkantenlauf

Es wird nur auf der Außenkante des Fußes gelaufen. Die Innenkante hoch ziehen. Damit diese Übung gut funktioniert, dürfen die Füße leicht die Mittellinie kreuzen.

Der Innenkantenlauf

Der Innenkantenlauf wird durch eine Verbreiterung der Schrittbreite erreicht. Diese Übung kräftigt die äußeren Fußmuskeln, die ein Umknicken des Fußes verhindern.

Kniegelenksarbeit

Wichtig ist für die Arbeit im Kniegelenk, dass der Unterschenkel im Kniegelenk während der Schwungphase gut gebeugt wird, damit das Bein einen kurzen Pendelarm bildet. Die Übung hierfür ist das **Anfersen**.

Hierbei dürfen die Arme ausnahmsweise nah am Körper gehalten werden, da während dieser Übung nahezu kein Kniehub zustande kommt und die Gesetzmäßigkeit der Kreuzkoordination nicht zum tragen kommt.

Varianten: einbeinig rechts oder links anfersen, oder zum „Ausruhen“ Anfersen „auf 3“ praktizieren. Bei jedem dritten Schritt aus dem ruhigen Dauerlauf wird das Bein angeferst.

Hüftgelenksarbeit

„Sprungläufe“

Sprungläufe dienen der Ausbildung einer möglichst kräftigen Hüftstreckung. Man drückt sich mit einem Bein in die komplette Streckung, d. h. sowohl Sprunggelenk als auch Knie und Hüfte sind voll gestreckt. Während dem Abstoßen mit dem Sprungbein wird das andere Bein mit einem kräftigen Kniehub nach oben angezogen. Die Landung erfolgt auf demselben Bein, auf dem abgesprungen wurde. Mit dem nächsten Schritt wird zum anderen Bein gewechselt.

Variante: in das Laufen einzelne Sprünge integrieren.

„Skippings“ (Kniehebeläufe)

Die Hüftgelenksarbeit ist das Zentrum der Laufbewegung. Skippings trainieren in vielen Varianten die aktive Hüftbeugung für einen aktiven Fußaufsatz und eine gute Flugphase. Für Skippings ist die Armarbeit ein absolutes Muss. Wird das linke Knie angehoben, geht der linke Ellenbogen spitz zurück und der rechte Arm wird kräftig nach oben geführt. Es bildet sich hinten das sog. Läuferdreieck.

Varianten: Dies kann einseitig trainiert werden oder wer sich fit fühlt auch einmal beide Knie nacheinander anheben. Wer hingegen ausruhen möchte, der kann wie beim Anfersen auch das Skippen „auf 3“ versuchen. Bei jedem dritten Schritt wird das Knie angezogen.

Prellhopper

Prellhopper dienen dem Training der Hüftstreckung. Die Füße stehen stets auf einer Linie und drücken sich abwechselnd kräftig ab. Das andere Bein wird in der Hüfte schön gebeugt (skipping). Prellhopper können relativ flach und dafür mit sehr hoher Frequenz ausgeführt werden oder kräftigem mit hohem Absprung und niedriger Frequenz.

„Lange Sprünge“

Die langen Sprünge sind eine harte Übung für fortgeschrittene Läufer. Die Stoßbelastung ist erheblich und erfordert einen gut vorbereiteten Bewegungsapparat.

Stark abdrücken und den Schritt mit deutlichem Kniehub so lang wie möglich ziehen, um sich dann mit dem vorderen Bein nach der Landung ebenso kräftig abzurücken.

Die wichtigsten Kombinationen

Kombinationsübungen sind die Königsdisziplin des Lauf-ABC's und setzen einige Erfahrung und Routine mit den Standardübungen voraus.

„Anfersen und Skip“

Ist für den fortgeschrittenen Läufer, der alle Übungen sicher beherrscht, die wichtigste Übung überhaupt.

Erst wird das Bein angeferst, dann wird das eng gebeugte Knie mit einem ausgeprägten Kniehub nach vorne gezogen. Dadurch kommt es zu einer verlängerten Flugphase und zusammen mit dem gebeugten Knie zu einem flachen biomechanisch idealen Fußaufsatz. Die Übung sieht zwar komisch aus, ist aber essenziell für die Laufbewegung.

„Storch im Salat“

Hier wird durch maximal übertriebenes Gehen das Beugen und Strecken der Hüfte an die Grenzen des Möglichen gebracht. Ein Teil davon wird in der Laufbewegung umgesetzt, was zu einem guten Kniehub, sichereren, schnelleren und schöneren Laufen beiträgt.

Seitliche Hüftstabilität

Seitsprünge

Seitsprünge stellen die Basis für die seitliche Hüftstabilität dar. Es wird seitlich mit möglichst gestreckten Kniegelenken gehüpft. Die Abdruckbewegung erfolgt kräftig aus der Wade. Das hintere Bein wird bei jedem Schritt dem vorderen hinterher gezogen. Die Arme können nah am Rumpf fixiert werden (Läuferdreieck) oder zur Seite ausgestreckt sein (mehr Stabilität für den Rumpf).

Varianten: kleine Schrittbreite und hohe Frequenz oder mit langen Schritten und niedriger Frequenz, vorwärts oder rückwärts.

„Zappelphilipp“

Gilt als Steigerung der Seitsprünge. Der Bewegungsablauf wird weitestgehend beibehalten, jedoch wird das Bein, das in Laufrichtung den Schritt ausführen will nicht zur Seite, sondern in der Hüfte kräftig nach oben, um dann nach außen rotiert um so den Schritt auszuführen. Der Kniehub wird also gleich mit trainiert.

Achtung: die aufrechte Körperhaltung muss hierbei erhalten bleiben!

„Stephoper“

Der Stephoper erinnert an die erste Tanzstunde. Ein Bein wird ~30cm nach außen und ~30cm nach vorne gesetzt. Das andere Bein zieht nach und setzt einen „Step“ daneben, also ein kurzes Berühren des Bodens, ohne Körpergewicht. Der Fuß löst sich sofort wieder und zieht zur Gegenseite nach außen vor, der andere zieht mit einem „Step“ nach usw.

Die Bewegung sollte vom Knie geführt werden. D. h. nicht der Fuß geht an die gewünschte Position, sondern das Knie wird angezogen, in der Hüfte leicht gedreht und der Fuß fallen gelassen.

Wie sooft gibt es verschiedene **Varianten:** kleine Amplitude und schnell oder mit großer Amplitude und langsam, vorwärts wie rückwärts.

Nun wünsche ich Euch viel Spaß und allzeit verletzungsfreie Läufe.