

## Lauf – ABC

Laufen ist die grundlegende Bewegungsform für zahlreiche Sportarten. Wer schnell laufen kann ist z.B. schneller am Ball oder früher im Ziel. Auch im Freizeitsportbereich können besser koordinierte Bewegungen vor Verletzungen und Schädigungen schützen.

Wenn Sie Ihren Muskeln beibringen sich zum richtigen Zeitpunkt anzuspannen, erhalten Sie eine elegante, flüssige Laufbewegung. Die aufgebrachte Arbeitskraft verpufft nicht, sondern wird effektiv umgesetzt. Sie vermeiden Fehlhaltungen sowie Überbeanspruchung einzelner Bereiche, welche zu Beschwerden führen können und haben durch die Abwechslung im Training dazu noch richtig Spaß.

Eine Verbesserung der Laufkoordination durch spezielle Übungen des Lauf-ABC ist daher von allgemeinem Nutzen. Diese Übungsformen sind vielfältig einsetzbar. So können sie zum Aufwärmen beitragen, den Hauptteil einer Stunde bilden oder als gezielte Trainingsform z.B. zur Vorbereitung einer Techniktrainingseinheit zum Einsatz kommen.

Werden die unten vorgestellten Übungen regelmäßig ins Training eingebunden, werden Sie länger, leichter und geschmeidiger Laufen und folgende Verbesserungen an Ihrem Laufstil feststellen:

- flacherer Fußaufsatz
- effektivere Armarbeit
- höherer Kniehub
- schnelleres Vorschwingen des hinteren Beines
- aufrechte Haltung
- besserer Fußabdruck

Die Streckenlängen für Koordinationsläufe sollten 15-30m betragen. Auf eine möglichst saubere Ausführung ist zu achten – Qualität vor Quantität.

### Fußgelenksarbeit

Wird zur Verbesserung des Ballenlaufes und der Körperstreckung eingesetzt:

Während sich ein Fuß auf der Fußspitze befindet und das Knie dabei leicht nach vorne bewegt wird, steht der andere Fuß auf der ganzen Sohle mit gestrecktem Knie. Aus einer wechselseitigen Ausführung dieser Bewegung entsteht die Fußgelenksarbeit, auf der Stelle oder mit ein wenig Vortrieb. Dies kann mit unterschiedlichen Schrittfrequenzen ausgeführt werden. Der Kniehub und der Vortrieb sind relativ gering ausgeprägt, da nur sehr kleine Schritte gelaufen werden. Die Arme arbeiten wechselseitig. Zur Unterstützung der Ganzkörperstreckung können die Arme weit nach oben ausgestreckt werden.

<http://www.youtube.com/watch?v=StBhJtKH2iQ&feature=related>

### Kniehebelauf

Der Kniehebelauf unterscheidet sich durch einen noch höheren Kniehub und einen ausschließlichen Aufsatz des Fussballens am Boden. Der Schwungbeinoberschenkel kommt dabei bis in die Waagerechte. Die Armführung wird auch hier wechselseitig ausgeführt, und es kann auch hier in unterschiedlichen Schrittfrequenzen geübt werden. Der Kniehebelauf ist gegenüber der Fußgelenksarbeit eine deutliche Steigerung der Intensität und des Schwierigkeitsgrades.

<http://www.youtube.com/watch?v=ol1GpVHxuyQ>

## Storchengang

Ein Kniehebel bei dem im Anschluß an den Kniehub der Unterschenkel des angehobenen Beines nach vorn „ausgekickt“ wird. Somit entsteht eine ziehende Laufbewegung. Das „Auskickern“ darf jedoch nicht zu einer Oberkörperücklage führen.

[http://www.youtube.com/watch?v=0sVDrSwbz1E&feature=results\\_main&playnext=1&list=PL61CA3D338495A262](http://www.youtube.com/watch?v=0sVDrSwbz1E&feature=results_main&playnext=1&list=PL61CA3D338495A262)

## Anfersen

Aus einer leichten Oberkörpervorlage versucht der Läufer mit den Fersen das Gesäß zu berühren. Die Füße werden nur über den Ballen aufgesetzt, und der Körper bleibt gestreckt. Eine Streckung in der Hüfte ist wichtige Voraussetzung für fehlerfreies Anfersen. Das Anfersen kann einseitig oder wechselseitig durchgeführt werden. Der Vortrieb ist gering.

<http://www.youtube.com/watch?v=D409A9JTJGc>

## Hopserlauf

Beim Hopserlauf springt man abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuß ab, begleitend wird das andere Bein als Schwungbein angewinkelt kraftvoll hochgezogen. Der Raumgewinn ist gering. Die Arme schwingen nach oben (nicht nach vorne), und unterstützen aktiv den Absprung. Kopf und Rumpf bleiben aufrecht und stabil, der Oberschenkel des Schwungbeines wird bis zur Waagerechten angehoben. Der Abdruck erfolgt über den kompletten Fuß.

[http://www.youtube.com/watch?v=T\\_vBZp959m8&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=T_vBZp959m8&feature=related)

Alle Formen der Koordinationsläufe können miteinander kombiniert werden. Zum Beispiel Fußgelenksarbeit (10m) dann Kniehebel (10m), oder Storchengang dann Anfersen. Die Übungen sollten barfuß oder mit sogenannten „Barfußschuhen“ ausgeführt werden. Rezeptoren der Fußsohle können den Untergrund auf diese Weise besser wahrnehmen. In geschlossenem und engem Schuhwerk sind die Füße eingeengt und werden eher passiv beansprucht. „Barfußähnlich“ gehen/ laufen verbessert die Blutzirkulation in Ihren Füßen, stärkt die Fußmuskulatur und fördert eine gesunde und ökonomische Lauftechnik sowie Ihre Sensomotorik und das Gleichgewicht.

*Als Barfußschuh eignet sich dazu hervorragend der Saucony Hattori.  
Seine leichte und extrem flache Zwischensohle  
bewirkt eine hohe Aktivierung der Beinmuskulatur.  
Der Hattori wird dadurch zum Trainingsinstrument oder einfach zum bequemen  
Freizeitschuh für die Erholungsphasen nach dem Training.  
Das elastische Obermaterial schmiegt sich an den Fuß wie eine zweite Haut,  
Klettverschlüsse an Ferse und Spann sorgen für einen festen Sitz.*



Damenschuh



Herrenschuh

### *Wir belohnen Ihr Engagement*

*Sie sind begeistert von unserer Dienstleistung oder dem richtigen Laufschuh?  
Was bewegt Sie grundsätzlich dazu unsere Leistung bzw. unser Unternehmen weiter  
zu empfehlen? Wir freuen uns über jede Rückmeldung!*

*Für die Empfehlung von 2 Neukunden erhalten Sie von uns ein  
[hochwertiges funktionelles Laufshirt](#).*

*Bitte weisen Sie den möglichen Neukunden darauf hin, uns Ihren Namen zu nennen.*

Zukünftig werden Sie auch viele wertvolle Infos auf  
unserer neuen Facebookseite finden.

Ihr merz aktiv Team

