

Technik



Ziel des Techniktrainings: Erlernen der Bewegungsabläufe einer Sportart, Auftrainieren der dazu benötigten Muskulatur, Verbesserung und Verfeinerung der Bewegungsabläufe

Wichtig für Läufer und Läuferinnen:

Eine saubere und korrekte Lauftechnik muss systematisch erlernt werden. Niemand ist zum Läufer geboren, genausowenig wie es geborene Schwimmer oder Tennisspieler gibt. Durch ein regelmässiges Lauftraining ökonomisiert sich zwar der Laufschrift, eine gute Lauftechnik ist allein damit nicht zu erreichen.

Wichtig ist nicht nur das Betreiben der Übungen (z.B. Lauf-ABC), sondern vor allem den anschliessenden Einbau der technischen Attribute in den Laufbewegungsablauf. Eine bewusste Konzentration auf einzelne Bewegungsabschnitte beim Laufen ist dazu vonnöten.

Auch für langjährige Läufer und Läuferinnen unabhängig vom Niveau ist Lauftechnik-Training ein Muss, das Verfeinern ein lebenslanger Prozess.

Lauftechnik immer im ersten Teil des Trainings durchführen, nie nach dem Training.

Mögliche Folgen bei schlechter Lauftechnik: rasche Ermüdung, Verletzungsgefahr in den verschiedensten Bereichen durch Fehlbelastungen, zu hoher Krafteinsatz

Trainingsempfehlung:

Zum Aufbau einer guten Lauftechnik: 3 -4 x wöchentlich 20 Min.

Zur Erhaltung und Verfeinerung einer guten Lauftechnik: 3 x wöchentlich 5 Min. oder 1 x pro Woche 20 - 25 Min.

Tipp: Bei jedem Lauftraining nach ca. 10 Min Einlaufen, einige (3-4) Übungen einbauen.

Nach jedem Lauftechnik-Training: Bewusste Umsetzung in den Dauerlauf!

Lauf-ABC: Sinnvolle Übungen für jeden Läufer

Wer als Langstreckler das Laufen erst im fortgeschrittenen Alter entdeckt hat, kennt diese trainingsbegleitenden Übungen oftmals nicht. Dabei helfen die Übungen aus dem Lauf-ABC, gewohnte Bewegungsmuster aufzubrechen. Damit betreiben Sie gleichzeitig auch Verletzungsprophylaxe.

Das A und O beim Lauf- und Sprung-ABC ist die korrekte Bewegungsausführung. Optimal ist es, das Lauf-ABC nach einer kurzen Einlaufzeit dem eigentlichen Training voranzustellen. Sie können dabei auch Übungen kombinieren - zum Beispiel 25 Meter Skippings mit 25 Metern Anfersen.

Sie benötigen für das Lauf- und Sprung-ABC nicht mehr als eine ebene, mindestens 50 Meter lange Strecke. Optimal ist ein Untergrund aus Rasen. Viele Übungen können sie im Sommer auch barfuß durchführen, womit Sie zugleich ihre Fußmuskulatur kräftigen.



www.youtube.com

Lauf-ABC - Laufen Joggen Erwärmung - Laufschiule - Joggen für Anfänger (3:15 Min.)

www.youtube.com

Lauf ABC (1:20 Min.)

www.youtube.com

Sport Ruscher - Training: Lauf-ABC (10:28 Min.)

<http://www.lauftraining.com/laufnews/aktuelle-news/article/einfuehrung-in-das-lauf-abc-und-koordinationstraining.html> (2:04)