

**Universität Karlsruhe**  
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Kurs:

**Cardio – Fit A**

Dozenten: Sascha Härtel  
Claudia Hildebrand

Sommersemester 2006

**Lauf - ABC**

von: Dominik Eberle (1312312 – BA 2)  
Frieder Krafft (1314670 – BA 2)

## Cardio – Fit: Lauf - ABC

1 Einleitung.....	3
Warum Lauf-ABC	
2 Grundsätzliches zum Thema Laufen.....	4
2.1 Ausrüstung.....	4
2.1.1 Der Schuh.....	4
2.1.2 Die Laufbekleidung.....	4
2.1.3 Messgeräte zur Belastungskontrolle.....	4
2.2 Lauftechnik.....	5
2.2.1 Die Laufbewegung.....	5
2.2.2 Der richtige Laufstil.....	5
2.2.3 Fehler und deren Korrektur.....	6
3 Das Lauf – ABC.....	7
4 Stundenplanung.....	8
5 Literaturverzeichnis.....	9

## **1 Einleitung**

Obwohl Laufen vom Bewegungsablauf her schon von Kindesbeinen an eine alltägliche Bewegung für den Menschen ist und dadurch jeder Mensch seinen ganz eigenen individuellen Laufstil entwickelt, treten allerdings bei genauerer Betrachtung sehr häufig Beschwerden durch „falsches“ Laufen auf.

Das Lauf-ABC soll helfen Fehler in der Laufhaltung zu erkennen und diese zu beheben. Dadurch wird der individuelle Laufstil verbessert, wodurch weniger Verletzungen durch falsche Belastungen oder Haltungen auftreten.

Außerdem soll das Lauf – ABC einen kurzen Überblick über grundsätzliche Dinge des Laufens geben.(nach Peters und Stemper 1996)

## 2 Grundsätzliches zum Thema Laufen

### 2.1 Ausrüstung

#### 2.1.1 Der Schuh

Bei der Ausrüstung ist es besonders wichtig Wert auf das richtige Schuhwerk zu legen. Hierbei sollte vor dem Schuhkauf eine Fuß – und Laufanalyse durchgeführt werden. Dadurch können die individuellen Fußbeschaffenheiten und die unterschiedlichen Lauftechniken herausgearbeitet und dementsprechend dann für jeden der passende Schuh gesucht und gefunden werden.

Der Schuh sollte den individuellen Fußfehlstellungen entgegenwirken, die als Senk-, Hohl- und Plattfuß bezeichnet werden.

Außerdem ist es wichtig, dass der Schuh den Fuß beim Laufen in der normalen Fußstellung führt und eine Pronation (Einknicken des Fußes nach innen) bzw. eine Supination (Abknicken des Fußes nach außen) nicht unterstützt wird.

Für die Laufbewegung hat der Schuh im speziellen noch folgende Aufgaben:

- Er soll:
- bei der Landephase den Fußaufsatz dämpfen
  - bei der Standphase die senkrechte Belastung stützen
  - bei der Abstoßphase den Fußabdruck führen

(nach Peters und Stemper 1996)

#### 2.1.2 Die Laufbekleidung

Die Laufkleidung sollte witterungsangepasst, funktionell und passgenau sein. Am besten sollte sie aus atmungsaktivem und strapazierfähigem Material sein.

Hierbei spielt natürlich der individuelle Geschmack eine große Rolle.

(nach Peters und Stemper 1996)

#### 2.1.3 Messgeräte zur Belastungskontrolle

Hierzu zählen die klassischen Gegenstände, wie eine Stoppuhr oder ein Schrittzähler, die die eigene Laufdistanz bzw. die Laufzeit festhalten.

Seit ein paar Jahren gehört die Pulsmessuhr auch zu diesen Geräten.

Sie ist einerseits eine einfache Möglichkeit, um die Belastung festzustellen und andererseits damit die Trainingsintensität zu dosieren.

Außerdem ist die Pulsuhr für Herz-Kreislauf-Risikopatienten ein sehr gutes Kontrollinstrument, um während Belastungszeiten Aufschluss über die Aktivität des Herzens zu haben.

(nach Peters und Stemper 1996)

## 2.2 Lauftechnik

### 2.2.1 Die Laufbewegung

Beim Gehen und Laufen ist der Bewegungsablauf automatisiert.

Arme und Beine schwingen im Wechsel diagonal nach vorne, d.h. bei einem Schritt mit dem rechten Bein schwingt der linke Arm nach vorne und umgekehrt.

Somit entsteht ein Bewegungszyklus, der aus zwei Schritten besteht.

Dabei wird die Bewegungsabfolge eines Schrittes (oder Beines) in jeweils fünf Phasen unterteilt. Hierbei handelt es sich um eine vordere und hintere Schwungphase, bei der kein Bodenkontakt stattfindet. Die anderen drei Phasen sind die vordere -, mittlere – und hintere Stützphase. Dabei findet Bodenkontakt statt.

(nach Peters und Stemper 1996)

### 2.2.2 Der richtige Laufstil

Es ist sehr schwierig den richtigen Laufstil zu finden.

Seither unterscheidet man drei Stile: Den Vorfuß -, Mittel – und Fersenlauf.

Hierbei gilt aber, dass es keinen Idealtyp gibt, da jeder seine Vor – und Nachteile hat, die sich bei jedem Läufer unterschiedlich stark ausprägen können.

Während der Mittelfuß – und Fersenlauf häufig bei Langstreckenläufern zu finden ist, benutzen Sprinter in der Regel den Vorfußlauf.

Wer keinerlei Beschwerden hat, muss seinen Laufstil nicht unbedingt ändern, es sei denn es treten Beschwerden auf.

Bewährt hat sich zwischen den Laufstilen zu wechseln, da so die Belastung besser auf verschiedene Strukturen des Bewegungsapparates verteilt wird.

Wichtig für den Laufstil ist auch die richtige Atemtechnik. Der Atemrhythmus sollte nicht bewusst während des Laufens geändert werden, dies kann zu Verkrampfungen führen. Stattdessen sollte man ruhig und ungezwungen atmen.

Hierbei soll bei ruhigem Laufen durch die Nase ein – und durch den Mund ausgeatmet werden.

Das Ziel des Laufstiles sollte daher immer sein, möglichst ökonomisch zu laufen.

(nach Peters und Stemper 1996)

### 2.2.3 Fehler und deren Korrektur

Obwohl das System des Laufens automatisiert ist, treten häufig Fehler bei Körperhaltung und Arm – Beinbewegungen auf.

- Laufschritte sollten nicht zu groß sein und flüssig aufeinander folgen
- Füße nicht schräg nach außen, sondern die Füße sollten parallel zur Laufrichtung aufgesetzt werden
- Wenn der Oberkörper zu weit vor oder zu weit zurück geneigt wird, ist der Kraftaufwand im Verhältnis zum Raumgewinn unverhältnismäßig groß, daher wird beim Laufen versucht nur eine leichte Körpervorlage einzunehmen.
- Hochgezogene Schultern führen beim Laufen oft zu Verspannungen am ganzen Körper, daher wird versucht die Schultern durch kleine Kreisbewegungen während dem Laufen zu lockern.  
Der Oberkörper soll beim Laufen entspannt und ein wenig nach vorne geneigt sein, der Kopf aufrecht und der Blick vorausschauend sein.
- Die Arme werden oft nicht parallel, sondern quer zur Laufrichtung oder zu niedrig geführt. Als Folge daraus kommt es zu einer Rotationsbewegung im Oberkörper. Versucht wird das Ellenbogengelenk etwa 90° angewinkelt zu haben und mit leicht geöffneter Hand im Rhythmus der Bewegung locker mitzuschwingen.

(nach Peters und Stemper 1996)

### 3 Das Lauf – ABC

= Training und Verbesserung der Lauftechnik

Zunächst findet eine leichte Erwärmung statt. Hierzu gehört auch eine Lockerungs – und Dehngymnastik mit Schwerpunkt im Bein – und Fußbereich.

#### Einzelne Übungen

1. Fußgelenkarbeit:

Flüssiger Wechsel rechts/links zwischen Zehenstand und Ganzfußaufsatz

2. Anfersen:

Lockeres, wechselseitiges Führen des Unterschenkels zum Gesäß, Knie bleiben geschlossen, Oberschenkel des angefersten Beines befindet sich senkrecht zum Untergrund.

3. Knieheblauf:

Wechselseitiges Heben des Oberschenkels bis etwa zur Parallellage zum Untergrund, Oberkörper bleibt aufrecht.

4. Seitspreizlauf:

Leicht sprunghafter Nachstellschritt 90° zur Laufrichtung, je Durchgang mit links bzw. rechts beginnen. Oberkörper nicht verdrehen.

5. Überkreuzlauf:

Ähnlich wie Seitspreizlauf, nur wird das Nachziehbein einmal vor und einmal nach dem Standbein aufgesetzt, Oberkörper bleibt 90° zur Laufrichtung, Hauptverdrehung erfolgt über die Hüfte.

6. Hopslerlauf:

Lockere, wechselseitige Sprünge nach vorne oben, Beineinsatz ähnlich wie bei Knieheblauf, Sprungbeinabdruck bis zum großen Zeh, diagonale Armbewegung über den Kopf nach oben.

7. Kombination Knieheblauf/Anfersen, 4:4 Rhythmus

8. Kombination Fußgelenk/Knieheblauf, 4:4 Rhythmus

Übungsreihenfolge: 1 bis 8

Übungsstrecke: 40 m

Rückweg: locker trabend

Wiederholungen: 2 bis 3 mal

(1. Durchgang locker trabend, 2. Durchgang etwas schneller, wobei beim 1. Durchgang auf die korrekte Ausführung geachtet werden soll)

(vgl. Prochnow und Welz 2000)

#### **4 Stundenausarbeitung**

I Einwärmung – ca. 5 min

Zur Einwärmung laufen alle Teilnehmer mit einem Abstand von ca. 1m hintereinander her. Auf einen Pfiff läuft der am Schluss laufende im Slalom durch die Laufgruppe hindurch.

Sind alle Teilnehmer einmal durch die „Schlange“ gelaufen, endet diese Übung.

II Dehn – und Lockerungsgymnastik – ca. 5 min

Hierbei wird hauptsächlich die Fuß – und Beinmuskulatur gedehnt.

III Vorführung von Technikfehlern – ca. 10 min

In diesem Teil der Stunde wollen wir einige Technikfehler beim Laufen aufzeigen und die Gruppe soll nach Möglichkeit die Fehler erkennen und korrigieren.

IV Hauptteil – Lauf ABC – ca. 25 min

Hierbei werden die Übungen, wie in Teil 3 der Ausarbeitung beschrieben durchgeführt. Außerdem ist es wichtig, dass die Teilnehmer dabei auf eine korrekte Technik und Ausführung achten.

## **5 Literaturverzeichnis**

Peters, C. & Stemper, T. (1996). Laufen – Ausrüstung – Technik – Praxis  
(S. 6/7; S. 30- 51). Niedernhausen/Ts.: Falken Verlag

Prochnow, T., Welz, R., Mickley, E. & Mickley, I. (2000). Laufen in Karlsruhe –  
Trainingstipps für Anfänger und Fortgeschrittene mit den schönsten Laufstrecken der  
Region (S. 100-102). Regensburg: LAS Verlag