



Laufstiel

Auch hier möchte ich betonen, dass es auch anders geht. Jeder sollte im Prinzip so laufen, wie man sich am wohlsten fühlt! Man hat es aber einfacher, wenn man die Grundregeln für einen ökonomischen und verletzungsarmen Laufstiel umsetzt oder sie zumindest kennt!

Worauf kommt es an?

Wir suchen uns auf einem ebenen Streckenabschnitt eine gerade Linie, eine Fuge im Beton oder eine andere Orientierungshilfe. Wir stellen uns in Laufrichtung mit der Körpermitte über diese Linie und es geht los:

- Die Füße parallel zur Linie bewegen und mit dem Mittelfuß aufsetzen. Kein Spreizen nach außen, kein Überkreuzen nach innen, kein Abkanten.
 - Die Beine parallel zur Linie bewegen, kein Schlenkern oder Überkreuzen
 - Das Abdruckbein beim Abdruck versuchen zu strecken
 - Beim Schwungbein den Oberschenkel leicht anheben
 - Hüfte nach oben, Oberkörper aufrecht mit ganz leichter Beugung nach vorn
 - Arme angewinkelt parallel zur Linie, kein Kreisen, kein Kreuzen
- Die Arme sind der Impulsgeber für den ganzen Körper!**
- Schulter ruhig
 - Kopf hoch

Können wir nun endlich loslaufen? Noch nicht, aber gleich! Wir sollten aber vorher noch über Essen und Trinken vor dem Lauf und über Bekleidung und Ausrüstung reden!

Ich bin bei meinen vielen Läufen immer gut damit zurechtgekommen, bei der Mahlzeit vor dem Lauf etwas Leichtverdauliches, was keine Blähungen im Darm erzeugt, zu essen. Der Magen sollte fertig sein mit der Verdauung, bevor man losläuft!

Jeder Mensch, also auch wir Läufer, sollte stets dafür sorgen, dass seine Flüssigkeitsspeicher gut gefüllt sind. Wer dies praktiziert, benötigt beim Laufen bis zu einer Stunde bei normalen Außentemperaturen keinen Gurt mit Flüssigkeit mitzuführen. Ein zusätzliches Getränk (200ml) vor dem Lauf ist ausreichend.

Als Laufbekleidung (einschließlich Schuhe) benutzt bitte vorerst die vorhandenen Sachen, in denen ihr euch bei Freizeitaktivitäten wohlfühlt. Alles Weiterführende ergibt sich später von ganz allein im Gespräch, durch eigene Erfahrungen oder durch Beobachtung anderer Läufer. Laufeinsteiger machen sehr oft den Fehler, sich zu warm anzuziehen. Deshalb von mir folgende Empfehlung: Geht so auf die Laufstrecke, dass ihr zu Beginn das Gefühl habt, zu wenig anzuhaben. Führt ein Laufbuch, in welchem ihr auch die aktuelle Wetterlage vermerkt und welche Kleidung ihr getragen habt. Ihr werdet dann sehr schnell erkennen, wie eure optimale Bekleidung für die jeweilige Witterung auszusehen hat.

Laufuhren, Apps auf dem Handy usw. halte ich in der Grundlagenausbildung für kontraproduktiv. Sie erzeugen Druck und oftmals Unzufriedenheit. Geschwindigkeit und Pace sind Worte, die wir in der Ausbildung vorerst nicht benötigen. Wir laufen vorerst über 90% unserer Einheiten im aeroben Bereich (ohne Sauerstoffschuld) nach Gefühl. Das heißt, wir müssen in der Bewegung stets in der Lage sein zu reden, sonst ist die Belastung zu hoch!