

# Die richtige Lauftechnik

Welche Punkte es zu beachten gibt und wie Sie Ihre Technik verbessern

Wir alle kennen diese Situation: man sieht einen Läufer, im Fernsehen oder auch einfach im nächsten Park, und dieser scheint förmlich zu fliegen. Das Laufen sieht bei ihm so leicht und unbeschwert aus als müsste er sich dafür überhaupt nicht anstrengen. Verständlich, dass man da neidisch werden kann und auch gerne so leicht laufen können würde. Vielleicht hat Sie der Anblick des anderen Läufers sogar so sehr motiviert, dass Sie zuhause gleich selbst die Lafschuhe schnüren und loslaufen. Häufig folgt dann allerdings die Ernüchterung: das Laufen ist gar nicht so einfach, wie es vorhin noch aussah und Sie fühlen sich auch nicht so elegant und leicht.

Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Es gibt nicht "die eine" perfekte Lauftechnik! Jeder Läufer hat einen anderen Körperbau und seine ganz persönliche und für ihn optimale Technik. Was für den einen funktioniert, kann jemand anderem Schmerzen bereiten und umgekehrt. Trotzdem gibt es natürlich einige Fehler, die Sie vermeiden können, um dynamischer, effizienter und "schöner" zu laufen. Wir erklären Ihnen deshalb in diesem Beitrag, warum die richtige Technik so wichtig ist und welche Punkte Sie beachten sollten. Außerdem zeigen wir 6 Übungen, die Sie vor oder nach dem Laufen ausprobieren können, um gezielt an Ihrer Technik zu arbeiten.

## Warum ist die richtige Technik beim Laufen wichtig?

In erster Linie verantwortlich für einen unrunden Laufstil ist eine unsaubere Beinbewegung in Verbindung mit einer schlechten Haltung des Oberkörpers. Beine, Hüfte, Oberkörper, Kopf und Arme bilden beim Laufen ein zusammenhängendes Ganzes und lassen sich nicht völlig unabhängig voneinander betrachten. Beispielsweise gleichen die Arme oftmals falsche Bewegungen der Beine aus.

Das wichtigste Ziel einer richtigen und vor allem einer gesunden Lauftechnik ist sicherlich das Vermeiden von Fehlbelastungen und daraus resultierenden Verletzungen. Durch längerfristige Überlastungen oder Fehlbelastungen können Abnutzungserscheinungen entstehen, mit jeder falschen Belastung erhöht sich das Verletzungsrisiko.

Ein "unrunder" Laufstil sieht weder schön aus, noch ist er besonders ökonomisch. Sie könnten also nur durch ein paar feine Anpassungen Ihrer Technik schneller und weiter laufen.

## Wie sieht ein gesunder und ökonomischer Laufstil aus?



Wie bereits erwähnt, gibt es keinen optimalen Laufstil. Jeder Läufer muss deshalb eine für sich selbst angenehme, gesunde und effiziente Lösung finden. Wir zeigen Ihnen, welche Fehler es dabei zu vermeiden gilt.

Der Fuß sollte nicht zu weit vorne bzw. zu weit vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen, da sonst Energie verschwendet und der Läufer bei jedem Schritt ausgebremst wird. Außerdem erhöht sich dadurch die Belastung auf die Muskulatur, Sehnen, Gelenke und Knochen. Der Fuß sollte so nah wie möglich unter dem Körper und nie vor dem Knie aufgesetzt werden. Der Unterschenkel sollte senkrecht stehen, wenn der Fuß zum ersten Mal den Boden berührt.

Zum genauen Aufsetzen des Fußes gibt es keine objektiv richtige Technik. Viele Menschen landen auf der Ferse, einige auf dem Mittelfuß und sehr wenige auf dem Vorfuß. Es kann auch je nach Laufgeschwindigkeit Unterschiede geben. Tendenziell gilt, je schneller gelaufen wird, desto weiter verlagert sich der erste Berührungspunkt in Richtung Vorfuß. Sie

müssen selbst für sich ausprobieren, welcher Aufsatz für Sie passend ist. Versuchen Sie außerdem generell, den Fuß weich aufzusetzen, um unnötige Stoßbelastungen zu vermeiden.

Wichtig ist außerdem, eine aufrechte Körperhaltung zu bewahren. Der Oberkörper sollte aufgerichtet sein und der Kopf direkt über den Schultern. Lehnen Sie sich weder nach vorne noch nach hinten und versuchen Sie, die Schultern nicht zu weit nach hinten zu strecken, aber auch nicht nach vorne fallen zu lassen. Für diese aufrechte Haltung kann insbesondere die Kräftigung des Rumpfes sowie der Schultern helfen.

Auch das Schwingen der Arme kann die Vorwärtsbewegung hemmen, wenn eher seitliche statt gerade Bewegungen ausgeführt werden. Ihre gesamte Bewegungsenergie sollte nach vorne gerichtet sein, die Arme schwingen deshalb möglichst parallel zur Laufrichtung und nah am Körper. Die Ellenbogen sollten etwa einen rechten Winkel bilden und die Hände eine lockere Faust. Wichtig ist, dabei nicht zu verkrampfen, aber eine leichte Spannung zu halten. Die Bewegung sollte natürlich bleiben und Sie sollten nicht krampfhaft versuchen, Ihre Arme wie auf Schienen von vorne nach hinten zu bewegen. Eine leichte Seitwärtsbewegung ist völlig normal, wichtig ist nur, die Arme nicht wie Schranken vor dem Körper zu bewegen.

Auch die Beine sollten keine seitlichen Bewegungen ausführen, sondern gerade (wie z.B. auf dem Fahrrad) in einer Linie arbeiten. Die Bewegung sollte außerdem rund und gleichmäßig sein. Wichtig ist zudem, dass die Knie weder unnatürlich hoch noch inaktiv zu wenig nach oben genommen werden. Probieren Sie dafür verschieden hohe Kniepositionen aus, Sie werden relativ schnell merken, was sich natürlich anfühlt. Versuchen Sie nicht, künstlich "schön" mit hohem Kniehub zu laufen, heben Sie Ihr Knie aber trotzdem aktiv und schlurfen Sie nicht.

Der letzte wichtige Aspekt ist die Streckung der Hüfte. Viele Läufer tendieren dazu, zu "sitzen" und dadurch viel Dynamik zu verlieren. Besonders bei längeren Läufen treten dann häufig Rückenbeschwerden auf. Die Hüfte sollte maximal gestreckt sein und bewusst nach vorne gebracht werden. Unterstützend kann dafür besonders die Gesäßmuskulatur angesteuert werden, die sich ebenfalls durch Krafttraining stärken lässt.

Versuchen Sie, während des Laufens Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Die Schrittfrequenz kann je nach Lauftempo, Größe und Beweglichkeit variieren. Auch hier gilt es, eine gesunde Mitte zu finden. Absichtlich sehr kleine und schnelle Schritte zu machen, kann auf Dauer anstrengend und unangenehm werden. Zu lange Schritte können

Verletzungen verursachen. Versuchen Sie auch hier, längere und kürzere Schritte zu machen, um die für Sie optimale Schrittlänge und -frequenz zu finden.

Im nächsten Abschnitt zeigen wir Ihnen einige Übungen, mit denen Sie viele der hier angesprochenen Punkte trainieren können.

## Praxis: 5 Übungen, um Ihre Lauftechnik zu verbessern

Die häufigsten Ursachen für einen unschönen Laufstil sind statische Fehlstellungen, muskuläre Unausgeglichenheit, Koordinationsschwierigkeiten oder eine untrainierte Muskulatur. Um muskuläre Dysbalancen auszugleichen oder generell die Muskulatur zu trainieren sind Krafttraining und Stabilisationsübungen essenziell. Im Rahmen dieses Artikels möchten wir speziell auf Schwierigkeiten bei der Koordination und falsche Bewegungsabläufe eingehen und zeigen Ihnen hier 6 Übungen, um die Koordination zu verbessern. Bauen Sie die Übungen nach Ihrem Training oder als Aufwärmprogramm vor einem Lauf ein.

Alle diese Übungen können von fortgeschrittenen Läufern auch rückwärts ausgeführt werden, um die Koordination noch stärker zu verbessern. Achten Sie allerdings zuerst darauf, dass Sie die Übungen vorwärts sauber ausführen können, bevor Sie sich rückwärts daran versuchen. Sie können außerdem generell versuchen, rückwärts laufen in Ihr Training einzubinden. Beispielsweise können Sie nach einem Lauf noch ein paar mal rückwärts im Garten oder vor dem Haus hin und her laufen. Dadurch verbessert sich ebenfalls die Koordination und Ihr Laufstil.

### 1. Fußgelenksarbeit

<https://www.youtube.com/watch?v=wSNf7oruM-E>

### 2. Skippings

<https://www.youtube.com/watch?v=JY5XqaDZbl4>

### 3. Prellhopser

<https://www.youtube.com/watch?v=LikoJLwsluA>

**4. Kniehebelauf**

<https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I>

**5. Sprunglauf**

<https://www.youtube.com/watch?v=ICTvs5at4tw>

**6. Unterfersen**

<https://www.youtube.com/watch?v=PWU6UX6zNf8>