



Lauf ABC

Koordinative Übungen für das Lauftraining

Eine gut ausgeprägte Koordinationsfähigkeit ist für den Körper von besonderer Bedeutung, um sich im Alltag und im Sport ökonomisch und zielorientiert zu bewegen. Als einzelne koordinative Fähigkeiten gelten das Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmusvermögen.

Koordination wird als Fähigkeit des Menschen verstanden, Einzel- und Komplexbewegungen in zeitlicher, räumlicher und kräftemäßiger Weise zu steuern und zu regeln. Die Schulung der Koordination wird am besten im Kindes- und Jugendalter trainiert und sollte auch in späteren Jahren nicht vernachlässigt werden. Eine Verbesserung der Koordination ist besonders durch zahlreiche Spielformen, Balance-, Variations-, Rhythmus- und Reaktionsübungen zu erreichen.

Folgende Übungen des Lauf ABC können zur Auflockerung der Muskulatur während eines Laufes integriert werden.

Bei dieser Anwendung jedoch nur über einen Weg von vielleicht 2-3x a´ 50 – 80 Metern, um den „Langlaufschritt“ kurz zu durchbrechen. Sonst gilt: Lauf ABC-Übungen zur Verbesserung der Laufbewegung sollten nach einem Aufwärmen von 10 – 15 Minuten oder nach einem normalen GA1-Lauf von etwa 30 – 60 Minuten erfolgen.

Ganz wichtig: Alle Übungen sollten mit ganzer Konzentration und hoher Bewegungsqualität ausgeführt werden.

Als Übungsstrecke wird eine ebene Wiese oder befestigter Fußweg von etwa 20 – 30 Metern gewählt. Das Lauf ABC wird innerhalb der 20 – 30 Metern trainiert. Aus den folgenden Übungen werden drei bis sechs beliebig aneinandergereiht. Aber auch eine Kombination der Übungen miteinander ist möglich, jedoch ist dies nur dann zu praktizieren, wenn die nötige Sicherheit und korrekte Durchführung der Einzelübungen (Bewegungsqualität) gewährleistet ist. Eine kleine Serienpause von etwa 1,5 bis 2 Minuten nach einem Durchgang zur Erholung ist ausreichend, bevor ein zweiter oder dritter Durchgang erfolgt. Danach sollten Sie noch etwa 5 – 10 Minuten auslaufen sowie eine Gymnastik durchführen.

Praktische Übungen – Lauf ABC

1. Fußgelenksarbeit

- ✓ die Hüfte ist während der gesamten Übung fixiert, die Füße bleiben am Boden und werden nur bis zum Ballen abgerollt, die Bewegung erfolgt harmonisch aus Fuß-, Knie- und Hüftgelenk ohne dass sich die Hüfte auf und ab bewegt, die Hände werden zur Hüftfixierung auf die Beckenkante gelegt oder können betont mit geführt werden

2. Skippings

- ✓ die Oberschenkel werden schnellkräftig nach oben geführt (intensiver Kniehub bis in die Waagerechte), betonter Abdruck vom Bein und Standbein gestreckt, Po- und Hüftspannung, der Oberkörper ist während der gesamten Übung leicht nach vorne geneigt mit Blick geradeaus, die Hände betont mitschwingen

3. Anfersen

- ✓ die Unterschenkel werden schnellkräftig bis an das Gesäß gezogen, gesamte Übung auf Vorfuß, Oberkörper leicht nach vorne geneigt und Hände entweder leicht mitschwingen oder zur Stabilisierung an die Hüfte legen

4. Überkreuzen

- ✓ Grundbewegung ist das Seitwärtslaufen, die Beine werden abwechselnd vorne und hinten überkreuzt, um Raum zu gewinnen; während der Übung Arme in die Hüfte stemmen oder gegengleich mitschwingen, aber: Oberkörper + Hüfte bleiben stabil und fixiert

5. Seitwärtslaufen mit Fuß anstellen

- ✓ Grundbewegung ist das Seitwärtslaufen, nur werden die Beine nicht überkreuzt, sondern die Beine werden am Innenfuß angestellt und der andere fasst raumgreifend weiter; Hüfte und Oberkörper stabil halten (Arme in Hüfte)

6. Sprunglauf

- ✓ Laufen als sprunghafte Bewegung, wobei der Abdruck verstärkt in die Höhe betont wird, Krafteinsatz mit den Armen und aus dem kompletten Beinen (Fuß, Wade, Oberschenkel, Po), es können viele kleine Sprünge oder große, raumgreifende Sprünge absolviert werden, auch kann mit einem Bein zwei- oder dreimal hintereinander flach über den Boden gesprungen werden bevor das andere Bein trainiert wird; Vorsicht bei der Landephase!!!

7. Hopslerlauf

- ✓ Ähnlich wie Nr. 6, aber mit einem lockeren Zwischenhopper während der Sprungbewegung, die Sprünge während der Bewegung nicht zu hoch und zu intensiv ausführen, wichtig ist ein betonter Abdruck vom Fuß und ein weiches, sensibles Aufsetzen.

8. Slow Motion-Laufen

- ✓ Laufbewegung in Zeitlupe, wichtig ist ein dosierter Einsatz der Muskeln in der langsamen Fortbewegung ohne das Gleichgewicht zu verlieren, bewusste Armführung und Abdruck/Aufsetzphase des Fußes (alles natürlich ohne Flugphase)

9. einbeinige Balanceübungen

- ✓ abwechselnd auf einem Bein stehen und versuchen mit dem freien Bein einen Kreis, eine Acht oder ,freie Übungen zu absolvieren; das Standbein stets leicht beugen, erschwerend kann statt auf einem flachen Untergrund auf eine unebene Fläche gewechselt werden

10. Kombinationen

- ✓ Viele Übungen (vgl. oben.) können auf einer Bahn bzw. Strecke von etwa 100 Metern hintereinander gekoppelt werden, um eine hohe koordinative Anforderung zu erhalten (linkes Bein Skipping, rechts Bein Skipping, linkes Bein Anfersen, rechtes Bein Anfersen, linkes Bein Skipping, Sprunglauf, Hopslerlauf... bzw. alle 3-4 Meter Übung wechseln) Kreativität und Ideenreichtum sollten hier nicht im Wege stehen, wichtig ist allein die korrekte und nicht überfordernde Ausführung der einzelnen Übung (Bewegungsqualität nicht –Quantität!!).

...bleiben sie fit und vital!