



Die sieben Hauptfehler beim Laufen

Mit koordinativer Laufkompetenz schneller werden

Laufen kann jeder. Technisch fehlerfrei zu laufen, empfinde ich persönlich hingegen als sehr schwierig. Um technisch sauber zu laufen, benötigst du ein gewisses Grundtempo. Beobachtet man Läufer beim lockeren Laufen, sieht man häufig, dass ihre Körperspannung nicht gut ist. Wird das Tempo höher, steigt quasi automatisch die Körperspannung, und der Laufstil wird besser. Dann jedoch bewegt man sich relativ schnell in einem intensiven Pulsbereich. In einem hohen Tempo zu laufen und auf eine perfekte Technik zu achten, ist nicht einfach.

Eine weitere Erschwernis beim Laufen ist, dass man im Gegensatz zum Schwimmen und Radfahren, wo Wasser und Rad zumindest einen Teil des Körpergewichts mittragen, sein Gewicht vollständig selbst trägt. Hier kann keine gute Wasserlage oder leichtes Material über das ein oder andere Kilo zu viel hinwegtäuschen.

Nun muss ein Laufstil nicht unbedingt schön aussehen. Ein guter Laufstil ist vor allem effizient und dient der Geschwindigkeit. Wir kommen schließlich ermüdet vom Rad und wollen dann möglichst schnell ins Ziel laufen. Ein unökonomischer Laufstil ist aber nicht nur langsamer als ein ökonomischer. Je unökonomischer der Stil ist, desto mehr Energie verbraucht er auch. Es ist also wichtig, möglichst ökonomische Bewegungsabläufe zu entwickeln, um schnell und ausdauernd zugleich zu sein.

Den richtigen Laufstil finden

Den perfekten, für alle passenden Laufstil gibt es nicht. Es kommt auf die Streckenlänge, das Geländeprofil und den Untergrund an. Und vor allem auf die Konstitution des Athleten. Zwei Kilogramm weniger Körpergewicht bringen einen Zeitgewinn von 60–90 Sekunden auf zehn Kilometer.

Ein guter Laufstil beginnt also mit dem Erreichen des optimalen Körpergewichts bzw. mit sportlergerechter Ernährung. Ich meine damit nicht, dass jeder hungern muss, aber ein Mann, der mehr als 12 Prozent und eine Frau, die mehr als 15 Prozent Körperfett hat, verschenden unnötig Zeit. Und sie belasten Sehnen und Muskulatur mehr als nötig. Ein optimierter Laufstil braucht zunächst also ein gutes und stabiles Gewicht, denn auch Gewichtsschwankungen wirken sich eher negativ auf den Laufstil aus.

Um den richtigen Laufstil zu finden, kannst du unter anderem analysieren, wo du häufig Schmerzen, Druckstellen oder Verletzungen hast. Diese „Problemstellen“ können dir die Richtung weisen, wie du deinen Laufstil anpassen kannst. Denn wenn falsches Schuhwerk als Ursache ausgeschlossen werden kann, sind Fehlbelastungen

häufig Anzeichen für einen unsauberen Stil. Wer beispielsweise Beschwerden an den Achillessehnen hat, sollte die Schrittfrequenz erhöhen, um die Sehnen zu entlasten, den Fußaufsatz näher unter den Körperschwerpunkt bringen und eventuell einen Schuh wählen, mit dem er besser über die Mitte abrollen kann, wie die von Newton Running.

Grundsätzlich zeichnen folgende Faktoren einen sauberen Laufstil aus:

- eine hohe Schrittfrequenz
- ein Fußaufsatz möglichst nahe unter dem Körperschwerpunkt
- ein stabiles Becken
- ein aufrechter, ruhiger Oberkörper
- ein aktiver Armschwung nahe dem Oberkörper
- ein mit den Augen fokussierter Punkt am Boden in rund zehn Metern Entfernung

Diese Punkte werden ausführlich in dem Buch „Lauftraining für Triathleten und Marathonläufer“ von Ken Mierke beschrieben.

Dein Laufstil sagt viel über dich aus

Durch die Betrachtung des Laufstils kann ich als Coach schnell die innere Haltung des Athleten ablesen. Bei jemandem, der Stress und Druck hat, fallen die Schultern nach vorne. Wer tief in Gedanken versunken über ein Problem grübelt, dessen Blick ist auf den Boden gerichtet. Gedanken beeinflussen den Fluss des Laufstils. Ich habe noch nie ein Kind mit einem schlechten Laufstil gesehen, denn es denkt nicht, sondern lacht und läuft. Erwachsenen ist diese Lockerheit meist verloren gegangen. Dieses Kapitel soll auch dir den natürlichen Laufstil zurückbringen.

Ein paar Vorbemerkungen

Etliche Läufer verletzen sich immer wieder. Ich führe das neben Fehlbelastung und Überlastung auch auf eine fehlende Körperspannung und „mentale Abwesenheit“ zurück. Es mangelt an innerer Stabilität, am Fokus auf eine korrekte Haltung. Viele Läufer...

- ... laufen mit Musik und schränken so ihre akustische Wahrnehmung ein. Sie können ihren Atem, den Rhythmus des Bodenkontaktes, die Natur usw. nicht hören.
- ... denken (zu) viel. Ihre Gesichter sind angespannt, und sie wirken verkrampft.
- ... schauen häufig auf den Boden, versenken sich in andere Dinge.
- ... haben selbst während lockerer Laufeinheiten keine Zeit, die Natur zu beobachten.
- ... reden ständig, wenn sie in der Gruppe laufen.

- ... sind von ihren GPS-Uhren abhängig, um zu laufen.
- ... sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie nicht einmal andere Läufer grüßen und schauen so missmutig drein, als hätte der Hausarzt sie geschickt und Joggen wäre eine Strafe.

Wie steht es um dein Material?

Laufen ist nun wahrlich kein teurer Sport. Dennoch gibt es Läufer, die ihre ersten Laufschuhe mit ins Grab mitnehmen. Ich verbrauche pro Jahr bei 2.000 Laufkilometern rund zehn Paar Schuhe. Nicht, weil die Schuhe sichtbar kaputt wären. Nein, einfach, weil jeder Schuh nach rund 200–300 Kilometern an Stabilität und Führung verliert. Er wird dann weicher, man verliert das Gefühl für Fuß, Schuh und Boden. Frage dich also, ob dein Schrank Verbesserungspotenzial bietet!

- Neue Schuhe. Es können gut und gerne drei verschiedene Paar von verschiedenen Herstellern sein. Trainiere abwechselnd in ihnen, um Druckstellen und Verletzungsgefahr zu reduzieren.
- Bessere Socken. Sie schützen vor Blasenbildung und können dich im Schuh besser führen.
- Gute Bekleidung. Gerade im Winter ist es wichtig, mit dem bestmöglichen Material zu laufen. Atmungsaktive Jacken und Unterwäsche sorgen für ein gutes Körperklima. Mit funktionaler Ausrüstung schwitzt du weniger, und die Erkältungsgefahr nimmt ab. Es können aber auch nur schickere Hosen sein, die deinen Körper unterstützen und zeigen, dass du 200 Gramm abgenommen hast. Schneller auszusehen ist erlaubt und motiviert.
- Eine neue GPS-Uhr. Die neuesten Funktionen und eine individuelle Bildschirm-einstellung helfen dir, dein Lauftraining gut zu analysieren.

Wie ist dein Lauf-Umfeld?

In Kenia ist Laufen eine Mannschaftssportart. Häufig bestehen Laufgruppen aus zehn und mehr Läufern. Bei uns ist das anders. Die meisten laufen alleine, das spart Zeit und Nerven. Man kann einfach loslaufen und muss auf niemanden warten.

Trotzdem empfehle ich, sich regelmäßig mit besseren Läufern zu treffen, um in den Kerneinheiten mehr gefordert zu werden. Bei den längeren Einheiten kann es auch sinnvoll sein, einen ausgewählten Läufer zu fragen, ob er mitkommt: ein Läufer, der ein bestimmtes Tempo zuverlässig abrufen kann und dich damit etwas fordert – oder auch bremst. In manchen Trainingseinheiten ist der kompetitive Gedanke sehr wichtig und förderlich, wie zum Beispiel bei Intervallläufen. In anderen Trainingseinheiten ist er aber schädlich, wie bei langen, ruhigen Läufen. Umgib dich

im richtigen Moment mit den richtigen Partnern. Diese Kontakte zu pflegen, ist eine gute Investition.

Die sieben Hauptfehler

Wenn du die letzten zehn Kilometer bei deiner Mittel- oder Langdistanz noch technisch sauber läufst, kannst du dieses Kapitel überspringen. Für alle anderen geht es jetzt ab an die Arbeit.

Generell: Fehler holen uns immer wieder ein, egal, ob sie technisch-körperlich oder mental bedingt sind. Wer nicht ständig an ihnen arbeitet, fällt immer wieder in alte Bewegungsmuster zurück. Deswegen empfehle ich, die Übungen zu deinen technischen Fehlern bei jedem Lauf kurz durchzugehen. So werden sie dir wieder bewusst, und du kannst besser gegensteuern.

Laufen auf nur sieben Hauptfehler zu reduzieren, ist optimistisch, reicht aber aus, um schneller zu werden. Die Fehler sind auf den Bildern jeweils übertrieben dargestellt, um sie zu verdeutlichen. Und das sind sie:

Fehler Nr. 1:

Deine Schultern fallen nach vorn

Du hast das Gefühl, schneller laufen zu können, wenn du dich nach vorne lehnst. Das ist aber falsch. Die Belastung auf Waden und Rücken ist dann viel höher, denn dein Körpermittelpunkt liegt nicht über deinem Körperschwerpunkt. Das kostet Kraft und Energie, die orthopädische Belastung verlagert sich auf den Vorfuß, bei der Landung und beim Abdruck werden Wadenmuskulatur und Achillessehne unnötig belastet.



Fehler Nr. 1

Übung: Beuge dich beim Laufen noch weiter nach vorne als sonst und sage dir: „Das Leben ist schwer, viel Gewicht lastet auf meinen Schultern.“ Laufe so in gebeugter Haltung für ein paar Meter. Dann richte dich langsam auf und sage: „Auf meine innere Haltung kommt es an. Ich fühle mich leicht und stark und handle aufrichtig.“ Dann richtest du den Oberkörper so weit wie möglich auf und streckst die Brust ein wenig vor. Du wirst größer, der Schwerpunkt wandert wieder mehr unter deine Körpermitte, die Belastung auf Wadenmuskulatur und Sehnen reduziert sich merklich. Wiederhole diese Übung ein paar Mal, bevor es mit dem Training losgeht.

Fehler Nr. 2: Dein Laufschrift ist zu lang und kräftig

Auch wenn deine Beine lang sind und du sehr große Schritte machst, verhilft dir das nicht zu einem ergonomischen Laufstil, wie er im Triathlon wichtig wäre. Deine Schrittfrequenz ist zu niedrig. Es dauert zu lange von einem Abdruck zum nächsten. Du springst mehr, als dass du läufst. Die orthopädische Belastung bei Absprung und Landung ist zusätzlich sehr groß, das heißt, Knochen, Sehnen und Gelenke werden stark belastet. Besonders die Achillessehne leidet unter diesem Laufstil.

Übung: Erhöhe die Schrittfrequenz und damit auch die Häufigkeit deiner Bodenkontakte. Kontrolliere mit deiner GPS-Uhr die Anzahl der Bodenberührungen pro 10 Sekunden. Pro Bein sollten das 15 Bodenkontakte sein, insgesamt also 180 pro Minute. Diese Frequenz gilt auch für Intervallläufe. Achtung: Mit einer höheren Kadenz ändert sich der Atemrhythmus. Versuche, eine ruhige Atmung aufrechtzuerhalten, die sich mit den Bodenkontakten verbindet. Zum Beispiel: Einatmen während zwei Bodenkontakten, Ausatmen während zwei Bodenkontakten. Die 180 Bodenkontakte sind ein guter Mittelwert und zeigen dir, wie locker du auch bei schnellerem Tempo läufst.



Fehler Nr. 2

Wenn dich schon länger Schmerzen an den Achillessehnen plagen, solltest du an der Elastizität deiner Sehnen und Waden arbeiten und regelmäßig dehnen. Zusätzlich kann es helfen, den Schollenmuskel an den Seiten des Unterschenkels zu stärken.

Fehler Nr. 3: Du sackst in den Gelenken ein

Auf gut Deutsch: Du läufst, als hättest du in die Hose gemacht. Du sackst beim Laufen in die Hocke. So bekommst du dein Schwungbein nicht schnell genug wieder nach vorne. Der Abdruck fehlt, dein Schritt ist zu kurz. Die orthopädische Belastung liegt vor allem an Oberschenkel- und Pomuskulatur. Dieser Fehler kann aber auch auftreten, wenn mit zu kleinen Schuhen gelaufen wird, die Druck auf die Zehenspitzen ausüben und die Bewegungsfreiheit einschränken.

Übung: Ein ökonomischer Laufstil ist hoch aufgerichtet, die Brust ist vorne, der Kopf gerade über dem Hals und dein Schwerpunkt oberhalb der Hüfte. Richte dich auf, freu dich des Lebens, sei stolz darauf, dass du gerade jetzt am Laufen bist. Schiebe dein Becken nach vorne, sodass du rennend einen Krug voll Wasser auf dem Kopf oder mit einem Ledergürtel um die Hüfte tragen könntest, ohne viel zu verschütten.

Nutze die Arme, um die Bewegung der Beine zu unterstützen. Aktiviere dazu deine Armarbeit, verbinde die Hände gedanklich mit den Knien. Bewegt sich die rechte Hand nach vorne oben, zieht sie automatisch das linke Knie schwungvoll hoch. Umgekehrt zieht der linke Arm auch das rechte Bein mit. Ziel dieser Übung ist es, die Beine schnell und technisch sauber nach vorne zu bringen. Damit entstehen wie von selbst ein hoher Kniehub und eine höhere Frequenz.



Fehler Nr. 3

Fehler Nr. 4: Du springst zu sehr

Dein Abdruck geht in den „Himmel“ statt in Laufrichtung. So kannst du viel zu wenig nach vorne beschleunigen und verschenkst eine Menge Tempo. Mit diesem „Gehopse“ könntest du vielleicht in der Schule die anderen Kinder beeindrucken und hast den 80-Meter-Sprint gewonnen. Heute ist das anders. Um lange Zeit schnell zu laufen, brauchst du nicht hoch zu springen. Die orthopädische Belastung liegt in einem zu hohen Druck auf der Fußsohle. Das kann zu Gelenkproblemen und Blasenbildung führen.

Übung: Fokussiere mit deinen Augen einen Baum, ein Haus oder den Schatten auf der Straße vor dir. Das gibt dir Rückmeldung darüber, wie stark du hüpfst. Versuche, so zu laufen, dass dein anvisiertes Ziel nicht „auf und ab wippt“. Sei ganz ruhig und sacke beim Landen nicht in dir zusammen. Bleib aufrecht. Übertreibe es absichtlich und spring ab und zu einige Meter wie ein Reh. Dann fühlst du, wie viel Energie so verloren geht. Die Auf- und Abbewegung bei einem guten Läufer beträgt kaum mehr als fünf Zentimeter.



Fehler Nr. 4

Fehler Nr. 5: Deine Füße setzen nicht unter dem Körperschwerpunkt auf

Du setzt deine Füße entweder vor oder hinter dem Körpermittelpunkt auf. Der Körpermittelpunkt befindet sich auf einer imaginären Achse, die vom Mittelpunkt des Kopfes senkrecht zum Boden führt. Diesen Fehler gleichst du aus, indem du den Oberkörper nach vorne oder hinten neigst. Das macht deinen Laufstil unruhig und instabil. Die orthopädische Belastung kann zu einer Überlastung der Fußaußenkante führen.

Übung: Setze den Fuß bewusst flach unter deinem Körper auf. Versuche, weder auf dem Fußballen noch auf der Ferse zu landen. Ziehe deine Zehen nicht nach oben, sondern versuche, den Fuß entspannt aufzusetzen und abzurollen.

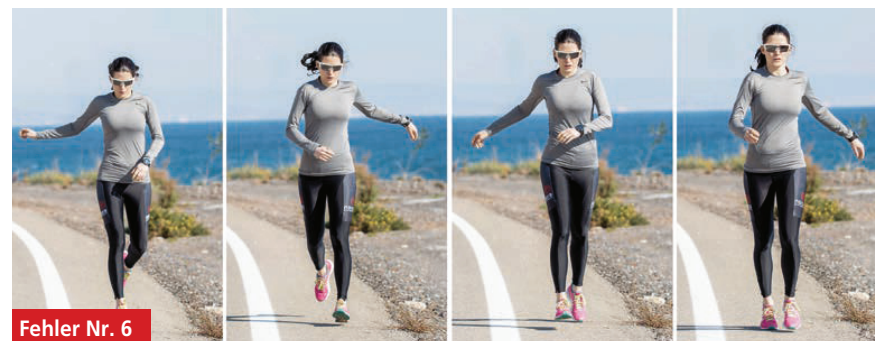


Fehler Nr. 5

Fehler Nr. 6: Deine Oberarme sind nicht nah genug am Oberkörper

Du kommst breit wie ein Bulldozer daher. Die Ellbogen schwingen weit außen an dir vorbei. Ein Grund für deine breite Armführung kann ein zu breiter Fußaufsatz sein. Die Füße sollten knapp neben deiner Körpermittellachse aufsetzen. Setzt du zu breit auf, hast du entweder O-Beine mit einer schlampigen Armarbeit, oder deine Armarbeit ist asynchron. Das heißt, deine schlechte Armarbeit stört die Balance. Um im Gleichgewicht zu bleiben, setzt du dann die Füße zu breit auf. Die orthopädische Belastung liegt in den Knien, weil zu viele Torsionskräfte auf das Gelenk einwirken. Beobachte deine Füße: Sie sollten parallel nach vorne schwingen.

Übung: Geh auf die 400-Meter-Bahn und laufe absichtlich mit extrem schmalen Fußaufsatz so, dass sich deine Knie fast berühren. Schließe dabei für ein paar Sekunden die Augen. Du wirst fühlen, wie instabil das ist, weil du dich nicht, wie gewohnt, mit einem breiten Schritt im Gleichgewicht halten kannst. Mach die Übung ein paarmal vor jedem Lauftraining. Dadurch wirst du lernen, im Fußbereich schlanker zu laufen, was dazu führt, dass du deine Arme näher an den Körper nehmen kannst.



Fehler Nr. 6

Fehler Nr. 7:
Du hast zu wenig Körperspannung

Du läufst stets im „Schlappschritt“. Du hast keine Spannung im Körper, bist so in dich zusammengefallen, dass du keinen Horizont siehst. Symbolisch gesprochen sagt dieser Laufstil, dass du ohne ein Ziel vor Augen läufst; das Laufen ist keine eigene Wahl, sondern wird dir von irgendjemandem „verordnet“. Die orthopädische Belastung liegt im unteren Rücken.

Übung: Laufe mit nach oben ausgestreckten Armen, richte dich auf, und strecke deinen Rücken. Lass die Beine einfach laufen. Als zweites kreise abwechselnd mit den Armen, während du mit aufrechtem Oberkörper läufst. Mach nur mit einem Arm den Armschwung, halte den anderen quer vor die Brust. Gerade bei langen Läufen, bei denen die Gefahr groß ist, in seiner Gedankenwelt zu versinken, ist es wichtig, ab und zu die hier vorgestellten Übungen einzustreuen. So kommt die Körperspannung zurück.



Der linke QR-Code führt zu einem Video, das dir alle sieben Hauptfehler beim Laufen und die entsprechenden Technikübungen zeigt. Rechts gelangst du zu einem Video über Natural Running.



Der Unterschied zwischen dem Mount Everest und der Zugspitze liegt in deiner Perspektive.

