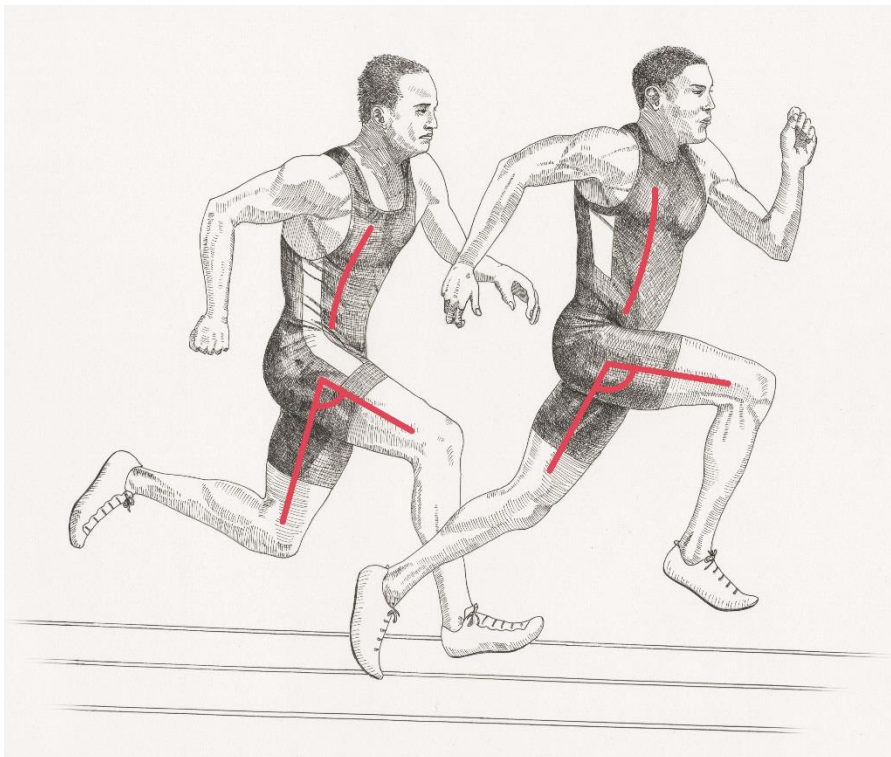


Gibt es den perfekten Laufstil?

Grundsätzlich gibt es zwei Laufstile. Diese sind in Abbildung 1 anhand zweier Sprinter bildlich dargestellt. Der hintere Läufer erreicht die Geschwindigkeit vor allem über eine hohe Schrittfrequenz. Dies bedeutet, dass viele, aber eher kurze Schritte gemacht werden. Typisch für diesen Laufstil ist, dass der Oberkörper nach vorne geneigt ist, sich die Arme vor dem Körper kreuzen und der Winkel zwischen dem vorderen und dem hinteren Oberschenkel (Hüftwinkel) klein ist. Die Kraft kommt hauptsächlich aus der Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur, was die Hüftbeweglichkeit oftmals einschränkt. Der vordere Läufer erreicht die hohe Geschwindigkeit vor allem über eine grosse Schrittlänge. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme bewegen sich parallel zur Laufrichtung und der Winkel zwischen dem vorderen und dem hinteren Oberschenkel ist gross. Zudem wird das Knie weit nach vorne oben geführt. Dieser Laufstil setzt eine grosse Hüftbeweglichkeit und eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur voraus. Der individuell natürliche Laufstil liegt oftmals irgendwo dazwischen.



© Numo Systems AG, gezeichnet von Sarah Schütz, illustrationsbuero.ch

**Abbildung 1** Diese Abbildung zeigt die zwei Hauptlaufstile.

In der Literatur wird häufig über eine Landephase über den Vorfuss oder den Rückfuss diskutiert. Ob man Vor-, Mittel- oder Rückfuss läuft ist jedoch vor allem abhängig von der Laufgeschwindigkeit. Je höher das Tempo und je kürzer die Strecke, desto mehr verlagert sich die Landephase in den vorderen Teil des Fusses. Neben der Geschwindigkeit hat der Laufstil einen Einfluss. Wenn die Laufgeschwindigkeit über die Frequenz erzielt wird, wird der Fuss unter dem Körperschwerpunkt und eher im vorderen Teil des Fusses aufgesetzt. Wird die hohe Laufgeschwindigkeit über die Schrittlänge erzielt, erfolgt der Fussaufsatz vor dem Körperschwerpunkt. Der Fuss wird dadurch flacher aufgesetzt, was dazu führt, dass die Landephase im Mittelfussbereich stattfindet. Wird jedoch das Knie zu wenig hoch angehoben, erfolgt der Fussaufsatz über die Ferse. Die Landephase steht also in einem klaren Zusammenhang mit dem Laufstil und nicht umgekehrt. Unsere Empfehlung ist deshalb, sich nicht darauf zu fokussieren ob Sie Vor-, Mittel- oder Rückfuss laufen, sondern das

Techniktraining dafür zu nutzen, ihren Laufstil als Ganzes zu optimieren. Dies kann durch geeignete Laulschulübungen erreicht werden. Die einzelnen Phasen des Schrittes werden dabei separat geübt. So wird ihr Laufstil zum einen ökonomischer und zum anderen werden die Belastungsachsen optimiert und die Belastung auf die Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen wird reduziert. Dies ist von zentraler Bedeutung um längerfristig Überlastungsschäden vermeiden zu können. Wichtig ist ein aktiver Fussaufsatz, eine aktive Schwungbeinbewegung und gleichmässige Armarbeit sowie eine aufrechte Oberkörperhaltung.

Für Fragen und Kommentare wenden Sie sich bitte an Larissa Angst ([angst@numo.ch](mailto:angst@numo.ch)) oder Laurent Hoffmann ([hoffmann@numo.ch](mailto:hoffmann@numo.ch)) der NUMO Systems AG.