

# STS

# Lauftechnik-Übungen

Auf einen Blick: die wichtigsten Übungen für ein erfolgreiches Lauftraining.

**Von und mit  
Pascal Bucher**  
Top Marathonläufer und  
Dipl. Physiotherapeut



Lauf-ABC



Fussgymnastik



Rumpfkraftigungen



Beweglichkeit

# Lauf-ABC

## Fussgelenkarbeit



- aufrechte Haltung mit Blick nach vorne
- Knie locker flach (ca. 45°) halten
- Landung auf dem Vorfuss, Ferse über den Vorfuss auf den Boden bringen
- über den Vorfuss den Fuss wieder anheben
- Arme wechselseitig mitführen

## Skipping



- aufrechte Haltung mit Blick nach vorne
- Knie 90° anheben
- Landung auf dem Vorfuss und wieder über den Vorfuss abdrücken
- Arme wechselseitig mitführen

## Anfersen



- aufrechte Haltung mit Blick nach vorne
- Ferse zum Gesäss bringen
- Arme wechselseitig mitführen

## Kniehebelauf



- aufrechte Haltung mit Blick nach vorne
- Knie 90° anheben
- auf dem ganzen Fuss landen und auf den Vorfuss gehen, ca. 3 Sek. halten
- Arme wechselseitig mitführen

## Steigerungslauf



- ca. 100m
- langsam beginnen und schneller werden
- mit kleinen Schritten beginnen, die dann grösser werden
- Arme aktiv mitführen

# Beweglichkeit

## Ausfallschritt



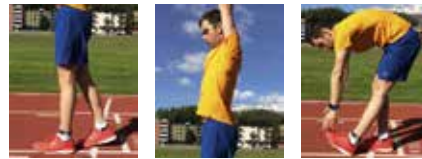
- in den Ausfallschritt, Knie darf auf dem Boden aufliegen
- vorderes Knie nicht über die Zehenspitze
- aufgerichteter Oberkörper
- 3x nach rechts und links drehen
- Zug sollte man am hinteren Bein auf der Oberschenkelvorderseite spüren

## Knieanziehen



- sicher auf einem Bein stehen
- das Schwungbein zum Körper ziehen
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Zug sollte man auf der Oberschenkelrückseite und am Gesäss spüren

## Beinrückseite dehnen



- das vordere Bein wird mit der Ferse vor den Zehen des hinteren Beins aufgestellt
- Arme sind hoch gestreckt und ziehen dann zur Zehenspitze des vorderen Beines
- danach werden die Arme wieder hoch gestreckt und das Bein wird gewechselt
- Zug sollt man auf der ganzen Rückseite des vorderen Beins spüren

## Adduktoren dehnen



- hinteres Bein ist gestreckt, beim vorderen Bein ist das Knie gebeugt
- Oberkörper ist aufgerichtet und ist gerade nach vorne gerichtet
- Fussspitzen zeigen gerade nach vorne
- Zug ist auf der Innenseite am gestreckten Bein spürbar

**Jede Übung 2 x  
ca. 20 - 30 m ausführen.**

**Jede Seite 8 - 10 x wiederholen.  
Am Bewegungsende 3 x nachwippen.**

# Fussgymnastik

## Wippen von Fersen- auf Zehenstand



- das Becken nach vorne zum Zehen- und nach hinten zum Fersenstand schieben
- dabei auf den Füßen abrollen ohne nur auf den Fussaussenkanten zu belasten
- die Knie geben nach und werden gebeugt

## Zehenstand hochdrücken



- Pos. 1: im Stehen Fersen aneinander, sich in den Zehenstand hoch drücken und Position halten
- Pos. 2: abwechslungsweise einen Fuss vom Boden abheben

## Fussstabilisation auf einem Bein



- auf einem Bein stehen, das Knie ist leicht gebeugt, aber nur bis Höhe der Grosszehen
- das Schwungbein wird nun nach vorne und zurück geführt
- zur Erschwerung kann der Untergrund verändert werden, z. B. weiche Matte, Rasen, Sand oder ein Wackelbrett

## Fussgelenks-Beweglichkeit



- sitzen auf dem Boden mit gestreckten Beinen
- Zehen beugen und strecken
- Fussgelenke strecken und beugen
- Fussgelenke kreisen

**Jede Übung 15 - 20 x wiederholen.**

# Rumpfkraftigung

## Rückenstabilität



- das Körpergewicht gleichmässig auf Füße und Ellbogen abstützen, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet
- der Kopf bildet eine Verlängerung der Achse
- aus der Ausgangsstellung abwechslungsweise den linken und den rechten Fuss leicht anheben
- der Rücken bleibt gerade in seiner Position

## Bauchstabilität



- in der Rückenlage auf Händen und Fersen abstützen
- der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule, die Beine sind gestreckt
- aus der Ausgangsstellung abwechslungsweise ein Fuss nach dem anderen leicht anheben

## Seitliche Rumpfstabilität



- in der Seitenlage auf dem gleichseitigen Fuss und Ellbogen abstützen, so dass man eine Linie zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss ziehen kann
- der obere Arm stützt in der Taille
- aus der Ausgangsstellung heraus das Becken bis zum Boden absenken
- den Boden nur kurz berühren und gleich wieder hoch drücken
- beide Körperseiten trainieren!

**Zuerst ein Durchgang statisch, dann ein zweiter Durchgang dynamisch. Belastung zwischen 30 – 60 Sekunden.**

## Vereinbaren Sie einen Termin für Ihren nächsten Laufschuhkauf und profitieren Sie von einer Gratis-Laufanalyse!



### Gratis-Laufanalyse

Was	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Persönliche Laufanalyse im Wert von CHF 65.–</li><li>▶ Dauer ca. 30 Minuten</li></ul>
Wann	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Jederzeit auf telefonische Voranmeldung</li></ul>
Kosten	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ CHF 65.–. Für Sie <b>GRATIS!</b></li></ul>
Mitbringen	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Alte oder aktuelle Laufschuhe: Sie geben Auskunft über das Abrollverhalten Ihrer Füße.</li><li>▶ Laufbekleidung: Sie werden während der Analyse einige Minuten auf dem Laufband laufen.</li><li>▶ Sportschuhleinlagen: Falls Sie spezielle Einlagen haben, bitte diese nicht vergessen.</li></ul>
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Termine nach telefonischer Vereinbarung unter Telefon 044 938 38 56 oder E-Mail <a href="mailto:sportschuhe@sts-online.ch">sportschuhe@sts-online.ch</a></li></ul>



sport trend shop

#### Sport Trend Shop

Heuweidli  
8340 Hinwil  
Tel. 044 938 38 40  
Fax 044 937 24 48  
[info@sts-online.ch](mailto:info@sts-online.ch)  
[sport-trend-shop.ch](http://sport-trend-shop.ch)

#### Öffnungszeiten

Di. – Fr.: 9 – 12 Uhr  
13.30 – 18.30 Uhr  
Do.: Abendverkauf bis 20 Uhr  
Sa.: 8 – 16 Uhr  
Mo.: geschlossen