Videounterstützte Lauftechnikschulung mit Stefan Wohllebe

„Ich habe schon an vielen Laufseminaren teilgenommen, und trotzdem habe ich heute noch viel Neues hinzugelernt.“ So oder so ähnlich äußerten sich die 15 Teilnehmer/innen der videounterstützten Lauftechnikschulung mit Stefan Wohllebe am 15. Mai 2011 in Eschborn.

Aus Sicht des mehrfachen WM+EM Teilnehmers sowie Deutschen Berglaufmeister 1999 kann Laufen doch ganz einfach sein: Beachte nur folgende Lauftechnik-Tipps, die dazu beitragen effektiver und mit optimalem Krafteinsatz zu laufen (Quelle: Stefan Wohllebe):

- Aufrechte Körperhaltung zur Unterstützung einer bewussten Atmung.
- Den Blick rund 10 m nach vorne auf den Boden richten.
- Die Hände in einer entspannten Faust halten. Der Daumen liegt oben und zeigt in Laufrichtung.
- Laufen Sie mit einer aktiven Armbewegung.
- Unter- und Oberarm haben während der Armbewegung einen variablen Winkel.
- Um schneller zu laufen, sollten Sie die Arme schneller bewegen.
  Die Beine folgen automatisch in der entsprechenden Geschwindigkeit.
- Führen Sie die Arme parallel bzw. nur leicht vor dem Körper.

Was hier so leicht zu lesen ist, lässt sich jedoch in der Praxis gar nicht so leicht umsetzen. Dies war die erste Erkenntnis unserer Laufstil-Analyse mittels Videoaufzeichnung. Da dokumentieren aufgerichtete Schnürsenkel eine zu lange Flugphase, Falten auf dem Laufshirt zeigten eine nach innen drehende Schulter an. Vor dem Oberkörper kreuzende oder pendelnde Arme oder auch einknickende Standbeine. Stefan hatte für jede/n Teilnehmer/in seine persönliche Optimierungsempfehlung parat.

Anschließend wurde jede/r Teilnehmer/in persönlich von Stefan auf mehreren kurzen Läufen begleitet, um die persönlichen Empfehlungen direkt am eigenen Laufstil umzusetzen.

Aber damit nicht genug. Um einen Einblick in das Profitraining zu erhalten, wurde dann noch „Skipping“ angeboten. Diese Übung stellte dann auch die erfahrenen Läufer vor nahezu unlösbare Koordinationsaufgaben, die an Joe Cocker in Bestzeiten erinnerte. Und spätestens jetzt sendeten die Muskeln einzelner Teilnehmer/innen bisher unbekannte Signale aus.

Nach abschließenden Gymnastikübungen hat die Gruppe entschieden, die erlernten Laufstilübungen weiter fortzuführen. Ab sofort werden wir daher jeden ersten Montag im Monat der Laufstil-Optimierung widmen. Wir starten am 6. Juni 2011 und laden alle Interessenten herzlich dazu ein.

Am Ende dieses lehrreichen halben Tages mit Stefan Wohllebe waren sich alle einig: Jetzt wollen wir noch ein Laufseminar für Fortgeschrittene!

Keep on running,

Rainer Braun