

Lauftechniktreff, 4. Termin, Fokus Beckenstabilität und Hüftstreckung

A) Warm-Up / Mobilität

Gelenkmobilisation von unten nach oben (mindestens 10 mal pro Richtung!):

1. Fußgelenke: Auf ein Bein stellen und den Fuß des anderen Beines nach rechts und nach links kreisen lassen
2. Kniegelenke: In die Kniebeugeposition gehen, Hände auf den Oberschenkel abstützen und Knie nach rechts und nach links kreisen lassen (Knie sind/bleiben dabei im gleichen Abstand)
3. Hüftgelenke: Auf ein Bein stellen und das andere Bein angewinkelt aus dem Hüftgelenk nach hinten und nach vorne kreisen lassen
4. Lendenwirbelsäule und Brustwirbelsäule: Leichte Kniebeuge, Hände auf Oberschenkel abstützen, abwechselnd Katzenbuckel und Pferderücken machen
5. Lendenwirbelsäule: Beckenkreisen in beide Richtungen
6. Brustwirbelsäule: Unterkörper bleibt stabil, Oberkörper dreht nach rechts und links, Arme schwingen dabei locker mit
7. Schultern: liegende 8er beschreiben, zuerst nach vorne, dann nach hinten; Schultern nach hinten unten kreisen lassen
8. Nacken: Kopf nach vorne rollen lassen, von links nach rechts rollen lassen, jeweils über die Schulter schauen

B) Koordination und Technik:

1. Wahrnehmungsübungen

- Auf einem Bein stehen und beobachten, wie/wohin sich das Becken bewegt
- Von einem Bein auf das andere springen und beobachten, wie/wohin sich das Becken bewegt
- Laufen einer bestimmten Strecke und beobachten, wie/wohin sich das Becken bewegt
- Laufen mit Fußaufsatz rechts und links neben einer Linie

2. Lauf-ABC (10-15m, 5-10 Wiederholungen pro Übung):

a) Käsekästchen

Arme fest seitlich am Körper, Rumpfspannung und dann auseinander und zusammen springen. Schwierigkeit variieren durch Sprungbreite oder Sprungweite.



b) Einbeinsprünge ohne „Pause“

Hohe und weite Sprünge, auf einem Bein landen und direkt weiterspringen.



c) Prellhopper / alternativ: Hopperlauf

Mit den Füßen auf einer Linie stehen und dann kräftig mit einem Bein abdrücken, das andere Bein dabei in der Hüfte beugen/das Knie hochziehen, beide Füße landen dann wieder direkt nebeneinander.



C) Laufkraft / Gesäßkraft

1) Übungen mit den Minibands:

- Miniband über den Knien, seitliches Gehen in leichter Kniebeuge, Band immer auf Spannung
- Sumogang: ein Bein beim seitlichen Gehen wie ein Sumoringer angewinkelt abspreizen, Band immer auf Spannung
- Tippelschritte seitlich, Band über den Fußgelenken

2) Parkbank-Übung

Einbeinig auf eine Parkbank aufsteigen, oben kurz halten, absteigen. Mit dem gleichen Bein die Wiederholungen absolvieren. Arme bewegen sich kreuzkoordiniert mit, bleiben aber im kleinen Winkel (Läuferdreieck); Oberkörperspannung nicht vergessen. Dann Wechsel auf das andere Bein.



D) Ausdauer / Laufen mit mentalen Übungen:

- Intervalle: 6 x 2 Minuten (schneller) laufen, dazwischen 1 Minute Trab-/Gehpause; jeweils 1 Minute ein- und auslaufen
- Beim schnelleren Laufen auf bewusstes Heben der Füße aus dem Hüftbeuger und die bewusste Streckung der Hüfte achten
- Mentale Bilder: Mein starker Hüftbeuger zieht das Bein nach oben / Bein ist beim Abdruck nach hinten lang
- Innere Haltung/Mantra: „Ich laufe aufrecht, dynamisch und leicht.“

E) Rumpfkraft (nach dem Laufen oder am Pausentag)

F) Stehende Crunches überkreuz – schräge Rumpfmuskulatur (30-60 Sekunden oder 15-20 WH)

Im Stehen die Hände hinter die Ohren führen und Ellenbogen nach hinten strecken. Dann jeweils einen Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie führen. Bewegung kommt aus dem Rumpf (Rippenbögen und Becken nähern sich an), nicht aus dem Hüftbeuger!



G) Seitliche Cruches stehend – Seitliche Rumpfmuskulatur und Abduktoren (30-60 Sekunden oder 15-20 WH)

Mit einer Hand seitlich an einer Parkbanklehne o.ä. abstützen, Winkel zwischen Arm und Körper ca. 90 Grad; stabiler Rumpf, Hüfte leicht nach vorne kippen. Standfuß auf der Außenkante, die Zehen beider Füße in Richtung Nase. In dieser Position langsam und kontrolliert „halbe“ Hampelmann-Bewegungen machen. Dann die andere Seite trainieren.



- H) Superman / Superwoman – ober und untere Rückenmuskulatur (30-60 Sekunden oder 15-20 WH)**
Im Stand beide Arme nach oben ausstrecken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Pomuskeln angespannt. Dann rechten Arm und linkes Bein nach hinten führen, kurz halten, dann wieder absetzen. Becken stabil, darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Anschließend die andere Seite trainieren.



I) Cool-Down / Mobilität: Dehnen an der Bank („Wohlweh“, mindestens 20 Sek. halten)

1. Waden: Vor die Bank stellen, an der Lehne abstützen, Ausfallschritt nach hinten machen, hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein leicht angewinkelt. Dann Becken nach vorne schieben, bis Dehnung in der Wade des hinteren Beins zu spüren ist.
2. Oberschenkelrückseite: Vor die Bank stellen, ein Bein gestreckt auf der Sitzfläche der Bank ablegen. Dann den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen, bis eine Dehnung auf der Rückseite des abgelegten Beins zu spüren ist.
3. Oberschenkelinnenseiten: Wie 2, nur seitlich: Fuß auf der Innenkante ablegen, Oberkörper seitlich neigen. Alternativ eine weite Grätsche vor der Bank machen und Oberkörper an der Lehne oder Sitzfläche abstützen / ablegen.
4. Oberschenkelvorderseite: An der Lehne der Bank festhalten, auf ein Bein stellen, den Fuß des anderen Beins nach hinten oben in Richtung Gesäß bewegen, Fußrücken umfassen. Dann Fußrücken in die Hand drücken, bis eine Dehnung auf der Vorderseite des Oberschenkels zu spüren ist.
5. Hüftbeuger: Einen Fuß im weiten Ausfallschritt auf die Sitzfläche der Bank stellen. Becken nach vorne schieben, bis eine Dehnung in der Leistengegend zu spüren ist. Gesäß anspannen, um Hohlkreuz zu vermeiden und die Dehnung zu verstärken.
6. Rücken: Im „rechten Winkel“ (Beine gestreckt bzw. minimal gebeugt, Hände liegen auf der Lehne, Rücken ist parallel zum Boden) vor die Bank stellen und Brust in Richtung Boden sinken lassen, bis eine Dehnung im gesamten Rücken zu spüren ist.
7. Brust: Hände hinter dem Rücken verschränken und dann nach oben führen, bis eine Dehnung in der Brust zu spüren ist.
8. Nacken: Kopf zur Seite neigen, bis eine Dehnung in der seitlichen Nackenmuskulatur zu spüren ist.

Idealerweise erfolgt vor dem Dehnen eine Faszienmassage, um das Gewebe vorzubereiten / durchlässiger zu machen. Beides eignet sich auch gut für einen Pausentag.

Beim Laufen sind starke Gesäßmuskeln (inklusive Abduktoren/Beinabspreizer) wichtig, um das Becken zu stabilisieren und eine saubere Hüftstreckung zu ermöglichen. Beides beugt Schmerzen im unteren Rücken vor und macht die Laufbewegung effizient und dynamisch.

Der Weg dazu führt über regelmäßiges Krafttraining für das Gesäß und die Abduktoren.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Training mit Minibands, der Parkbankübung oder anderen schönen Übungen, die diese Muskelgruppen trainieren 😊!