

# Verbesserung der Lauftechnik

## Fussgelenkarbeit

An einer leichten Steigung oder im Flachen mit ganz kurzen Schritten traben, dabei die Knie leicht anheben und bewusst aus dem Fussgelenk abdrücken. Das Standbeinknie sollte dabei gestreckt werden.

## Spielform Halle

**Lawinentreffball** (Schaumstoffball verwenden; pro Hallenhälfte eine Gruppe)

Vier Kinder («Jäger») tragen einen Bündel und versuchen, nach einem Fangball einen bündellosen Spieler zu treffen. Getroffene ziehen einen Bündel an und spielen als «Jäger» weiter, bis alle getroffen sind.

## Trainingsformen im Freien

### Treppenlauf

Treppen in verschiedenen Rhythmen hochlaufen:

- jede Stufe einzeln
- immer zwei Stufen gleichzeitig
- eine Stufe – zwei Stufen – eine Stufe... im Wechsel

### Dauerläufe mit Aufgaben

Laufen in einer ausgeglichenen Gruppe mit folgenden Aufträgen:

- kurze Zwischenspurts
- Führungswechsel
- Geländewechsel



Treppenlauf



# Lauftraining in der Schule

*Die sicherste Methode, den Schülern **das Training zu verleiden**, sieht so aus:*

- Sie begeben sich mit der Klasse hie und da ins Freie, stellen sich mit der Uhr in der Hand auf und messen irgendwelche Zeiten zufällig gewählter Distanzen. Wenn Sie gar noch darauf hinweisen, dass daraus die Note im Fach Sport ermittelt wird, erhöhen Sie die Begeisterung mit Sicherheit um ein Mehrfaches.
- Wenn Sie die Leistungen und besonders die Leistungsbereitschaft noch mehr fördern wollen, führen Sie genau Buch über jedes Lauftraining. Eine Liste mit den Zeiten aller Läuferinnen und Läufer, im Schulzimmer gut sichtbar aufgehängt, sowie Wettläufe aller Art lassen das Laufen zu einer ständigen Prestigeangelegenheit werden.
- Sie weisen darauf hin, dass nur Regelmässigkeit zum Ziel führt. Deshalb führen Sie pro Halbjahr ein Training durch. Dabei sollen alle erfahren, wie anstrengend und eintönig es ist, wenn x Runden um die Spielwiese gelaufen werden dürfen. Sie selber stehen in der Mitte und kontrollieren, dass nicht gesprochen wird. Die Luft soll schliesslich zum Laufen verwendet werden.
- Falls am Schluss der Sportstunde das sehr kreislauffördernde Völkerballspiel etwas zu früh beendet sein sollte, lassen Sie die ganze Klasse einfach bis zum Läuten im Kreis herumrennen. Der Erfolg wird nicht ausbleiben...



*Es braucht so wenig, damit Lauftraining zum Vergnügen wird.*

# Dauerlauftechnik und Hauptfehler

## Dauerlauftechnik

- **Arme**

Sie werden entweder in Laufrichtung oder leicht zur Brust bewegt. Auf keinen Fall dürfen sich die Hände vor der Brust überkreuzen. Die Hände sind locker geöffnet, die Ellbogen bilden fast einen rechten Winkel.

- **Beine**

Der Fuss wird mit der Aussenkante aufgesetzt und nach innen abgerollt. Der Unterschenkel wird nicht bewusst in Richtung Gesäss hoch geschlagen. Die Knie werden nicht zu hoch gehoben.

## Hauptfehler beim Laufen und Korrekturmöglichkeiten

Wenn Fehler festgestellt werden, mit dem betreffenden Schüler oder der Schülerin mitlaufen, auf das Problem aufmerksam machen, sofort eine Korrekturübung vorzeigen und sie anschliessend ausführen lassen.



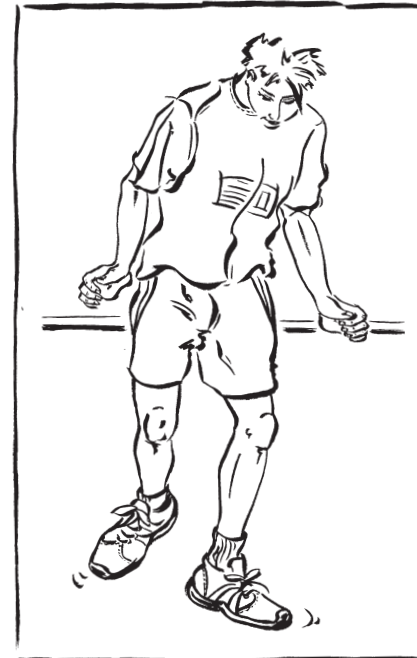
Hauptfehler:  
Hüfte nicht gestreckt  
Korrekturmöglichkeit:  
Sprunglauf



Hauptfehler:  
Knie geschlossen  
Korrekturmöglichkeit:  
Sprunglauf



Hauptfehler: Hohlkreuzhaltung, Verkrampfung  
Korrekturmöglichkeit: Hopserhüpfen, Laufen vw und rw im Wechsel



Hauptfehler: Fuss nicht in Laufrichtung (Schlenkern der Unterschenkel)  
Korrekturmöglichkeit: Lauf entlang einer Linie mit Aufsetzen der Füsse links und rechts der Linie



Hauptfehler: Oberkörperrotation  
Korrekturmöglichkeit: Kniehebelauf

Hauptfehler: Rotieren mit den Armen  
Korrekturmöglichkeit: Kniehebelauf

