



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Lauftechnik für Langstreckenläufer

Langstreckenläufer (damit sind alle Läufer gemeint, die regelmäßig über 10 km im Training laufen) haben häufig Defizite in der Lauftechnik. Da größtenteils mit vergleichsweise niedriger Geschwindigkeit gelaufen wird, geht oft die Fähigkeit verloren, eine für höhere Geschwindigkeiten notwendige saubere Lauftechnik zu laufen. Beispiel: In niedrigen bis mittleren Tempo wird der Hacken bei richtiger Lauftechnik nach der Abdruckphase in etwa bis auf Kniehöhe angehoben. Bei höherem Tempo wird der Hacken aber bis fast an das Gesäß gehoben. Wird nun immer in niedrigerem Tempo gelaufen, schleift sich der Hackenhub lediglich bis auf Kniehöhe ein; bei vielen Langstreckenläufern ist der Hackenhub sogar noch niedriger. Versucht der Läufer nun, schnell zu laufen (z.B. Endspurt), so scheitert dies oft an der Tatsache, daß die motorische Fähigkeit "Hacken bis zum Po anheben" nicht vorliegt bzw. nicht abgerufen werden kann.

Um zu vermeiden, daß die Laufleistung durch motorische Defizite eingeschränkt wird, sollten Übungen des Lauf-ABCs regelmäßig ins Training eingebaut werden. Diese Übungen sind auf der [Lauf-ABC-Seite](#) ausführlich erklärt und beschrieben (mit Fotos).

Da nun die Herbstsaison mit vielen Marathons und Läufen beginnt und daher für viele Langstreckenläufer wieder lange Läufe auf dem Programm stehen, hier ein Tipp, wie die motorischen Defizite verhindert werden können:

Die für Langstreckenläufer wichtigsten Übungen sind das [Anfersen](#) und der [Kniehebelauf](#). Beide Übungen sollten einfach in die langen Ausdauerläufe eingebaut werden. So ist es ausreichend, alle 10 bis 20 Minuten jede Übung für je 20 bis 30 m in den Ausdauerlauf einzubauen. Zusätzlich sollte während des Laufs darauf geachtet werden, wie hoch der Hacken bzw. das Knie gehoben werden. Auch die Konzentration auf die Technik und das Körpergefühl (wie hoch hebe ich Hacken bzw. Knie?) hilft, Technikdefiziten entgegen zu wirken.