

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Vorfußlaufen

Vorfußlaufen - bei diesem Thema gibt immer wieder ein Mißverständnis .

Unter Vorfußlaufen wird vielfach fälschlicherweise verstanden, daß der gesamte Kontakt des Fusses mit dem Boden ausschließlich über den Vorfuß (also der vordere Teil des Fusses, Zehen und Ballenbereich) erfolgt: Der Fuß setzt mit dem Vorderfuß auf, die Ferse bleibt über dem Boden, der Abdruck erfolgt wieder über den Vorfuß.

Diese Technik wird als Voraussetzung für höhere Geschwindigkeiten betrachtet.

Beim Gehen erfolgt der Fußaufsatz mit der Ferse, der Fuß rollt nach vorn ab, der Abdruck erfolgt mit dem Vorfuß.

Beim Laufen nun erfolgt der Aufsatz des Fusses mit dem Vorfuß. Nach dem Aufsatz mit dem Vorderfuß erfolgt aber ein Absenken der Ferse mit kurzem Bodenkontakt der Ferse (daher auch die Übung Fußgelenksarbeit des [Lauf-ABCs](#)). Danach dreht sich der Fuß um die Längsachse leicht nach innen (Pronation), dreht sich wieder in Normalstellung zurück, abschließend erfolgt das Abrollen nach vorn und der Abdruck mit dem Vorfuß.

Durch diesen Ablauf des Fußaufsatzes sind 2 wichtige Mechanismen der Abfederung des Aufpralls (beim Laufen muß bei jedem Schritt je nach Lauftempo das Mehrfache des Körpergewichts abgefangen werden!) vorhanden: Zunächst das über die Wadenmuskeln kontrollierte Absenken der Ferse, dann die Pronation. Beide Mechanismen "verschlucken" einen Teil der Aufprallenergie.

Wird nun ausschließlich auf dem Vorfuß gelaufen, muß die gesamte Aufprallenergie von der Wadenmuskulatur und der Achillessehne aufgenommen werden - Verletzungen sind vorprogrammiert.

Aber auch der Aufsatz mit der Hacke ist beim Laufen ungeeignet: hier fehlt der erste Mechanismus der Abfederung, das kontrollierte Absenken der Ferse.

Der korrekte Fußaufsatz erfolgt bei der Mehrzahl der Läufer automatisch. Ab einer bestimmten Geschwindigkeit fühlt sich ein Aufsatz mit der Ferse viel "zu hart" an.

Voraussetzung zu dieser Lauftechnik ist eine gute Gelenkigkeit ([Stretching](#)) und [Lauftechnik](#).