



**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)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

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

## Armhaltung beim Laufen

Viele Läufer unterschätzen die Wichtigkeit einer sauberen Armarbeit für eine gute Lauftechnik. Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Der Ellbogenwinkel sollte immer etwas kleiner als 90 Grad sein. Ist der Winkel größer, so ist von der Schulter als Drehpunkt aus betrachtet der Arm als Pendel zu lang. Ein langer Pendel kann nur mit niedriger Frequenz bewegt werden. Da auf eine Armbewegung immer ein Schritt absolviert wird, bedeutet ein langer Armpendel automatisch ein niedrigeres Lauftempo.  
Kurz: kleiner Ellbogenwinkel = kurzer Pendel = schnelleres Laufen.
- Die Unterarme schwingen nahezu parallel zur Laufrichtung, also seitlich neben dem Körper. Eine Armbewegung diagonal vor dem Körper erzeugt nicht vortriebswirksamen Schwung zur Seite.
- Die Arme werden aktiv und kräftig zum Vortrieb eingesetzt. Dabei ist die Bewegungsamplitude verhältnismäßig klein: das Handgelenk geht nicht hinter den Hüftknochen zurück, der Ellbogen geht nicht vor den Hüftknochen.

Eine ausführliche Beschreibung der Lauftechnik finden Sie auf unserer Lauf-DVD .