

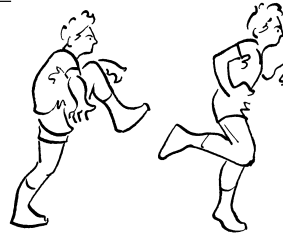
1.5 Besser, schneller und länger laufen

Mit der Verbesserung der Lauftechnik entwickelt sich zusehends ein gutes, angenehmes Gefühl beim Laufen. Ziel ist ein individuell optimaler Laufstil. Eine gute Lauftechnik ist ökonomisch und ermöglicht schnelles und auf längeren Strecken kraftsparendes Laufen.

Laufe so, dass du dich wohl fühlst.

Laufexperimente: Erprobt verschiedene Laufarten, zeigt sie einander vor und ahmt sie nach. Sucht bewusst auch Gegensätze (Gegensatzerfahrungen).

- Laut stampfend – leise federnd, im Wechsel.
- An Ort, im Wechsel mit Vor- und Rückwärtslaufen.
- Kurze Schritte – lange, sprunghafte Schritte.
- In Vorlage – in Rücklage.
- Arme verschränkt (vor oder hinter dem Körper).
- Die Arme in Hochhalte – die Arme hängend.
- Eine längere Strecke nur auf den Fussballen laufen.
- Kombinationen mit nahtlosen Übergängen suchen.



⊙ Zum Aufwärmen geeignet. Nach Bewegungsempfindungen fragen.

Laufbeobachtungen: Die Hälfte der Gruppe läuft im Kreis. Die Lehrperson stellt Beobachtungsaufgaben. Nach der Beobachtung gehen die Partner zusammen und besprechen den Beobachtungspunkt. Beispiele:

- Wie wird der Fuss aufgesetzt?
- Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel?
- Wie ist die Körperlage?
- Wie hoch kommen die Knie?
- Winkel zwischen Ober- und Unterarm?
- Ist der Armeinsatz kraftvoll?
- Was ist falsch? (S dürfen bewusst Fehler machen.)



⊙ Die Laufenden müssen sich zuerst über ihre eigenen Feststellungen (Innensicht) äussern. Erst nachher geben die Beobachtenden («Trainer») ihre Rückmeldungen.

Probiert aus: Verschiedene Laufbewegungsaufgaben:

- R.w. und v.w. laufen ohne Unterbrechung.
- Hopsenhüpfen, Sprunglaufen.
- Anfersen, Knie heben, laufen mit unterschiedlichen Armbewegungen (hoch, tief, Armkreisen v.w., r.w., gegengleich).
- Anfersen, Knie heben mit Übergang ins Laufen.
- Sw. laufen (kreuzen einmal vorne, einmal hinten).
- Schwunglauf: Anfersen - Kniehub mit Auspendeln.



⚠ Viel barfuss laufen!

⊙ Immer wieder auf den Fussballen laufen!

Wo bzw. worauf gehe ich? Die S sind in 2er-Gruppen aufgeteilt. A, barfuss und blind, wird von B über möglichst verschiedene Unterlagen geführt. A versucht, Bodenbeschaffenheiten und am Schluss den Standort zu erraten. Rollentausch.

- erspüren, wie der Fuss aufgesetzt wird.



⊙ Wenn möglich draussen laufen!

Schnell laufen – das ist wichtig:

- Leichte Vorlage
- Hoch Anfersen / schneller Kniehub
- Schneller, greifender Fussaufsatz
- Auf Fussballen laufen
- Unterstützender, kraftvoller Armeinsatz

