

Monatsthema 05 | 2022



Inhalt Monatsthema

Entwicklungsfaktoren	2
Material und Ausrüstung	4
Ernährung und Energiebereitstellung	5
Routenplanung	6
Risiken und Sicherheitsvorkehrungen	7
Lauftechnik	8
Good Practice	
Laufschule	10
Laufübungen	12
Kraft und Gleichgewicht	14
Treppentraining	16
Eine Lektion aufbauen	17
Hinweise	18

Kategorien

Alter: ab ca. 14 Jahren

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene

FTEM: F2, F3 (T1, T2)

Trailrunning

Mit dem schönen Wetter erwacht auch der Drang nach Bewegung in der Natur. Die Sportart Trailrunning bietet für jedes Läuferniveau die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen und die einzigartige Landschaft zu geniessen. Dieses Schwerpunktthema zeigt auf, wie Anfängerinnen und Anfänger einen ersten Trailrun strukturieren können und gibt nützliche Tipps für Fortgeschrittene zur Optimierung ihres Trainings. Zudem zeigt es Lehrpersonen auf, wie sie ihre Schulklasse zur Bewegung in der Natur bringen können.

Trailrunner und Trailrunnerinnen laufen auf Hügel und Berge und geniessen die atemberaubende Aussicht. Sie durchqueren Flusstäler mit eindrücklichen Wasserfällen und wundervoller Flora und Fauna. Trailrunner und Trailrunnerinnen erkunden laufend Naturlandschaften und erleben diese somit auf eine besonders intensive Art und Weise. Das Unterwegssein mit wenig Gepäck verleiht ein Gefühl von Fliegen und Leichtfüssigkeit.

Was versteht man unter Trailrunning?

Trailrunning unterscheidet sich vom klassischen Running vor allem durch den unebenen, teilweise mit Hindernissen durchsetzten Untergrund. «Trailrunning» ist wortwörtlich übersetzt ein «Laufen auf Pfaden». Trailrunning bezeichnet somit alle Arten von Laufen in einer natürlichen Umgebung mit minimalem Anteil an befestigtem Untergrund. Es spricht Laufsportinteressierte an, die in der Natur abseits von geteerten Wegen unterwegs sind.

Im Trailrunning werden also Kinder, Jugendliche und Erwachsene darin unterrichtet, geschickt und ausdauernd auf schmalen, unebenen, steinigen und mit Wurzeln durchsetzten Pfaden in der Ebene, bergab und bergauf zu laufen mit oder ohne Zuhilfenahme von Stöcken. Trailrunning beinhaltet auch immer wieder Wegabschnitte, in denen nicht gelaufen, sondern gegangen wird. Mögliche Gründe dafür können sein, dass das Laufen zu kräfte- oder energieraubend ist (z. B. in einem steilen Aufstieg) oder dass das Laufen zu gefährlich ist (z. B. Absturzgefahr).

Good Practice und Vertiefung

Dieses Schwerpunktthema fokussiert auf das Wesentliche und spricht sowohl Laufsportinteressierte als auch solche, die es noch werden wollen an: Zunächst erfolgt die Erläuterung der wichtigsten körperlichen Voraussetzungen gefolgt von Inputs zu Material, Sicherheit und Tourenplanung.

Die Videos von Swiss Athletics, graubünden Trailrun und mobilesport.ch zeigen die gute Trailrunning-Technik bergauf und bergab und zuletzt folgen Good Practice-Tipps zum Laufen allgemein, zu Kraft und Gleichgewicht. Die Muster-Lektion mit Beispielen aus diesem Schwerpunkt inspiriert zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Trailrunning-Trainings. Wer das Thema vertiefen will, kann sich zudem im Lernbaustein «Trailrunning» (siehe S. 2) noch mehr Wissen aneignen.



Entwicklungsfaktoren

Beim Trailrunning gleicht kein Schritt dem anderen. Daher ist es wichtig, seine Bewegungen gezielt steuern zu können. Ändert sich die Situation, müssen Trailrunnerinnen und -runner in kürzester Zeit umdenken und ihre Bewegungen an das Geschehen anpassen. Dies setzt gewisse körperliche Faktoren voraus.

Trailrunning unterscheidet sich vom klassischen Running vor allem durch den unebenen, teilweise mit Hindernissen durchsetzten Untergrund. Kein Schritt ist gleich wie der andere. Wir beschreiben Trailrunning in seiner Grobform deshalb wie folgt:

«Geschickt und ausdauernd auf verschiedenen Pfaden laufen»

Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden im Unterricht darin trainiert, geschickt und ausdauernd auf schmalen, unebenen, steinigen und mit Wurzeln durchsetzten Pfaden in der Ebene, bergab oder bergauf mit oder ohne Zuhilfenahme von Stöcken zu laufen.

Was trainiere ich?

Trailrunning fördert sowohl Ausdauer, als auch Kraft und Koordination. Zudem sind Stabilität, Mobilität, Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit wichtige Voraussetzungen. Im Folgenden die Erläuterungen, die den im [Magglinger Ausbildungsmodell](#) (pdf) definierten Entwicklungsfaktoren folgen:

Ausdauer

- Eine gute Ausdauer ermöglicht dem Trailrunner und der Trailrunnerin, längere Strecken in tieferen Intensitäten zu laufen.
- Trailrunning bedeutet jedoch nicht nur mehrstündige Läufe mit mehr als tausend Höhenmetern in den Bergen: Ein Trailrun kann z. B. auch als einstündiges Training auf leicht coupierten Pfaden entlang eines Flusses oder im Wald absolviert werden.

Kraft

- Trailrunning erfordert sowohl einen gleichmässig dynamisch konzentrischen als auch exzentrischen Krafteinsatz, mit unterschiedlicher Wichtigkeit, je nach Streckenteil.
- Der Fussabstoss und somit das Vorwärtskommen geschieht mit konzentrischem Krafteinsatz.
- Beim Abbremsen in Bergab-Abschnitten wird exzentrischer Krafteinsatz gefordert. Dies muss vor allem anwendungsspezifisch trainiert werden.
- Das Bergauflaufen in leicht nach vorne gebeugter Haltung fordert die Rumpfstabilität. Dabei ist insbesondere die Haltekraft im Rücken von grosser Bedeutung.

Koordination

- Das stetige Anpassen an den sich ändernden Laufuntergrund stellt grosse koordinative Herausforderungen dar. Gefragt sind sowohl Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Reaktion als auch Rhythmisierung. Ebenfalls wichtig sind Umstellung und Kopplung (Assoziation und Dissoziation).



Der J+S-Lernbaustein «Trailrunning» visualisiert die Sportart mit ihren verschiedenen Facetten gemäss dem Magglinger Ausbildungsmodell.

Mobilität/Stabilität

- Die Laufökonomie ist wesentlich. Zudem ist die Fähigkeit entscheidend, in technisch anspruchsvollem Gelände laufen zu können. Dazu ist eine gute Mobilität und Stabilität im Rumpf und in den Hüften, sowie in den Beinen von Vorteil, insbesondere in der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.
- Eine gute Stabilität der Beinachse ist wichtig, da das Stabilisieren und beim Bergablaufen zusätzlich das Abbremsen auf nur einem Bein geschieht.
- Eine zu hohe Mobilität in den Fussgelenken kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko durch Misstritte führen.
- Weiter ist für die Durchführung von Krafttraining eine ausreichende Mobilität und Stabilität ein absolutes Muss und aus dieser Trainingsoptik wichtig.
- Zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit werden vor allem dynamische Mobilitätsübungen bevorzugt.

Schnelligkeit

- Im Trailrunning ist die Schnelligkeit wichtig, um einen schnellen Bewegungsablauf technisch sauber (Koordination) umsetzen zu können.
- Bei bergab-Passagen können zeitweilig hohe Tempi auftreten, die nahe an der maximalen Geschwindigkeit über kurze Distanzen liegen.
- Damit in einem hohen Tempo ein technisch schwieriges Gelände bergab gelaufen werden kann, ist die Antizipation bzw. Reaktions-schnelligkeit sehr wichtig.

Ernährung und Energiebereitstellung

Die körperliche Aktivität beim Trailrunning, insbesondere über längere Distanzen oder mit vielen Höhenmetern, benötigt viel Energie und Flüssigkeit. Was unmittelbar, Stunden vor oder nach einer körperlichen Anstrengung idealerweise zugeführt wird, spielt eine wichtige Rolle und entscheidet über die Leistungs- und die Regenerationsfähigkeit.

Die folgende Tabelle zeigt den idealen Zeitpunkt für die Nahrungsaufnahme auf.

Nahrung

Vor dem Run	Während dem Run	Nach dem Run
leichtverdauliche Kohlenhydrate	leichtverdauliche Kohlenhydrate in fester oder flüssiger Form	Kohlenhydrate und Eiweiss
z. B. Energieriegel, Getreideriegel, Banane, Biberli, Brötchen	z. B. Energieriegel, Getreideriegel, Banane, Biberli, Brötchen, ev. Gels	z. B. Pasta mit Tomatensauce und Schnitzel oder Poulet Curry mit Reis

Getränke

Vor dem Run	Während dem Run	Nach dem Run
Während des ganzen Tages regelmässig und ausreichend trinken, um das Training mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt starten zu können	Kleine Mengen, aber regelmässig	Grössere Menge
Wasser, Tee	<1h = Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee >1h= gesüsster Tee oder elektrolytische Sportgetränke	proteinhaltige Getränke wie z. B. Milchshakes, Wasser, Tee

Mehr zum Thema

- [Wann ist was am Besten?](#) | mobilesport.ch (pdf)
- [Der richtige Zeitpunkt zählt](#) | mobilesport.ch
- [Welcher Teller für welches Training](#) | EHSM (pdf)
- [Flüssigkeitszufuhr: Wichtiger Durstlöscher](#) | mobilesport.ch

Routenplanung

Mit einer geschickten Routenplanung lassen sich wunderschöne Trailruns realisieren. Ebenfalls trägt eine seriöse Routenplanung zur Verminderung der Risiken bei.

Bei der Routenplanung empfiehlt sich folgendes schrittweises Vorgehen:

- Grobe Idee entwickeln (Region, Umfang, Dauer)
- Routen- und Logistikplanung mithilfe von Karten, Internet und dem Wissen von einheimischen Personen.
- Rekognoszieren inkl. Anpassung der ursprünglichen Routen (plus Planung von Varianten und Schlechtwetterrouten)
- Durchführung und kurzfristige Anpassungen

Rekognoszieren

Findet ein Trailrun mit einer Gruppe statt, ist ein [vorgängiges Rekognoszieren](#) (pdf) unabdingbar. Denn folgende Punkte können aus der Karte nicht herausgelesen werden:

- Wegqualität (z. B. schlechter Untergrund, eingewachsene Wege)
- Exponiertheit (Notwendigkeit von Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Absturzgefahr)
- Brunnen mit fliessendem und trinkbarem Wasser (nur teilweise in Karten eingetragen)
- Wegsperrungen wegen Unterhalt, Holzschlag, Erdbeben, militärischen Schiessübungen, etc. (nur teilweise in Online-Karten eingetragen)
- Frequentierung der Wege (stark begangene Wanderwege an Wochenenden meiden, um Konflikte mit Wanderern und Spaziergängern zu vermeiden)
- Das Rekognoszieren dient auch dem besseren Erkennen der Kreuzungspunkte und somit der Vermeidung von Unsicherheiten bei der Wegfindung während der Durchführung der Aktivität

Anpassungen der Route unterwegs

Trotz optimaler Vorbereitung kann es auch während eines Trailruns vorkommen, dass die Route angepasst werden muss. Gründe können sein:

- Schlechtes Wetter (Achtung: auch schlechtes Wetter an den vorangehenden Tagen kann zu einer kurzfristigen Anpassung führen: rutschige Wege, Gefahr von herabfallenden Ästen, Schneebedeckung im Frühling, Schneefall im Herbst etc.)
- Kurzfristige Sperrung eines Wegabschnittes (Unterhalt, Wegbeschädigung, Holzschlag, Steinschlag, Schiess- und Militärübung, etc.)
- Erschöpfung/mangelnde Fitness der Teilnehmer

Bei der kurzfristigen Wahl einer Ersatzroute oder eines Abbruchs des Trailruns soll folgendermassen vorgegangen werden:

- Frühzeitig an Alternativrouten denken (bei Wegsperrungen: je mehr Abzweigungen bis zum gesperrten Wegabschnitt bestehen, desto mehr Alternativen sind bei Erschöpfung der Teilnehmer vorhanden: Je weniger erschöpft die Teilnehmenden sind, desto mehr Optionen sind vorhanden/bei Wetterumschwung: je mehr Zeit bis zum Wetterumschwung, desto mehr Alternativen)
- Bekannte/geplante Alternativrouten wählen
- Keine Experimente wagen: im Zweifelsfalle einen breiten Weg auf der Karte als Ersatzroute nehmen oder umkehren
- Frühzeitig wenden
- Ortskundige ansprechen (Hüttenwarte, Waldarbeiter, Jäger, Sicherheitsbeauftragter der Region etc.) und Alternativrouten mit ihnen erörtern
- In den Bergen: Über die Betriebszeiten der Bergbahnen informiert sein

Respektvoller Umgang mit der Natur

Beim Trailrunning findet die Bewegung in der Natur statt, die sowohl Freizeit- als auch Lebensraum ist. Dort fühlen wir uns wohl, können die Seele baumeln lassen und aktiv sein. Doch wir sind nicht allein in der Natur, wir teilen sie jederzeit mit Tieren, Pflanzen und anderen Erholungssuchenden. Je weniger wir deren Schutzräume stören, desto besser.

Die [Ethik-Charta von Swiss Olympic](#) verweist auf den Umgang in der Natur während des Sporttreibens: «Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung. Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt». Wer sich an folgende Grundsätze hält, schützt die Tier- und Pflanzenwelt und kann und sich während eines Runs daran erfreuen:

- Auf den Wegen bleiben. Die Wildruhezonen und die Naturschutzgebiete vermeiden.
- Keine Abfälle hinterlassen. Was Sie in die Natur mitnehmen, nehmen Sie auch wieder nach Hause.
- Keine Fäkalien hinterlassen. Biologische Bedürfnisse möglichst auf einem WC anstatt in der freien Natur stillen.
- Abstand zu Wild- und Weidetieren halten, ruhig verhalten und sie nicht füttern.
- Lärm, wie z. B. laute Musik vermeiden.
- Die Dämmerung und Nachtzeiten für Trailruns meiden.
- Die vorherrschenden Regeln von Schutzgebieten befolgen.
- Die Infrastruktur respektieren (Bänke, Schutzhütten, Schilder, Markierungen), das Eigentum anderer (Privatgelände, z. B. Hofstellen nicht betreten) dabei bedenken: Der Wald ist auch ein Arbeitsplatz.

Mehr zum Thema Sport, Umwelt und Natur

- [Naturverträgliches Wandern](#) | Schweizer Alpen-Club SAC
- [Bergsport](#) | Mountain Wilderness Schweiz
- [Landschaft bewegt die Schweiz](#) | BASPO, BAFU, BAG und ARE
- [Wald-Knigge für den respektvollen Waldbesuch](#) | Arbeitsgemeinschaft für den Wald

Risiken und Sicherheitsvorkehrungen

Trailrunning birgt wie jede andere Outdoor- und Bergsportart gewisse Risiken. Dabei sind Faktoren wie körperliche Verfassung, Ausrüstung, Gelände und Wetter zu berücksichtigen.

Die grössten Gefahrenquellen im Trailrunning sind:

- Umknicken und stürzen aufgrund des unebenen, mit Wurzeln und Steinen versetzten Untergrundes,
- Erschöpfungszustände aufgrund der äusseren Bedingungen (anspruchsvolle Topographie, schnelle Wetter- und Temperaturwechsel),
- Erschöpfungszustände wegen Mangels an Getränken oder Nahrungsmitteln,
- Orientierungslosigkeit aufgrund fehlender Detailkarte, Nebel oder einbrechender Dunkelheit.

Zudem ist die Alarmierung und die Rettung in den Bergen umständlicher und dauert länger als in besiedeltem Gebiet (nur wenn ein Mobilfunknetz vorhanden ist, funktionieren Notruf-Nummern und Notruf-Apps).

Grundregeln sind:

- Das Tempo dem Schwächsten anpassen.
- Anspruchsvolle Strecken nach Möglichkeit nie alleine gehen. Sind Sie allein unterwegs, melden Sie Ihre Route mit Zeiten für das Erreichen von festgelegten Punkten und Ihre Zeit für die Rückkehr einer nahestehenden Person.
- Nie einen Erschöpften oder Verunfallten allein zurücklassen.
- Andere über die geplante Route informieren.
- Die Leiterperson hat immer eine Leistungsreserve.

Abklärungen zur Vermeidung von Unfällen

Zur Vermeidung von Risiken empfiehlt sich die Anwendung einer auf das Trailrunning angepassten Checkliste gemäss dem [«3x3 – unterwegs sein»](#) (pdf).

Verhältnisse

- Wetterverhältnisse aufgrund der Jahres- und Tageszeit
- Typische Wettersituationen wie Schnee, Gewitter, Hitze

Gelände

- Herausforderungen im Gelände: schwer begehbare Wege, vereiste oder nasse Flächen, Steine, Holzbalken oder Wurzeln; Schneefelder; exponierte Stellen; Steinschlag
- Routenbeschreibung gelesen
- Luftbilder, Karte, Fotos angeschaut
- Alternativrouten und Ausstiegspunkte definiert
- Wildruhezonen berücksichtigt
- Vorhandensein von Weiden mit Mutterkuhhaltung abgeklärt

Mensch

- Körperliche Verfassung
- Zusammensetzung der Gruppe
- Persönliches Material
- Gesundheitsfragebogen

Mehr zum Thema

- [Wandern und Bergwandern – Sicher über Stock und Stein](#) | BFU

Lauftechnik

Bei den Lauftechniken unterscheiden wir zwischen Bergauf- und Bergab-Techniken. Bei beiden Techniken gibt es die Variante mit und ohne Stöcke. Zusätzlich zählt auch das bergauf gehen («Powerhiking») zu den Trail-Lauftechniken.



Anwendungstipps für Trailrunning

- Keine langen Einheiten (Qualität vor Quantität)
- Immer im Gelände
- Nebst Laufen auch Koordination und Rumpfkraft trainieren
- Rumpf bei Lauschulübungen anspannen
- Überschätze dich nicht beim Bergablaufen, sondern taste dich langsam heran. Denn Bergablaufen braucht Konzentration, Koordination, einen stabilen Rumpf und eine stabile Beinachse
- Übung und Wiederholung machen den Meister: Baue regelmässig Trailtechnik-Übungen ins Training ein

Bergauf laufen (Uphill)

Merkmale

- Blick voraus richten
- Arme im Takt mitschwingen
- Oberkörper leicht nach vorne und stabil halten
- Schritte dem Gelände anpassen
- Zum Gehen wechseln, wenn das Gelände zu steil wird.



Bergauf gehen ohne Stöcke (Powerhiking)

Merkmale

- Blick vorausschauend
- Schrittlänge und Kadenz der Geschwindigkeit anpassen und Ausnutzen des Geländes/längere Schritte
- Rhythmus gleichmässig
- Hände dürfen auf den Knien oder Oberschenkeln abgestützt werden
- Oberkörper senkrecht halten für bessere Atmung



Bergab laufen (Downhill)

Merkmale

- Blick voraus richten
- Arme für Balance einsetzen
- Angepasste, kurze Schrittlänge
- Landung auf Mittel- und Vorfuss
- Oberkörper möglichst stabil halten
- Körper in leichter Vorlage halten



Bergauf laufen und bergauf gehen mit Stöcken (Uphill mit Stöcken)

Merkmale

- Blick voraus richten
- Stöcke im Takt einsetzen
- Stöcke diagonal zu Beinen einsetzen
- Gleichmässigen Rhythmus halten
- Abstosskraft aus den Stöcken nutzen
- Doppelstockeinsatz in sehr steilem Gelände



Bergab laufen mit Stöcken (Downhill mit Stöcken)

Merkmale

- Blick voraus richten
- Angepasste, kurze Schrittlänge
- Landung auf Mittel- und Vorfuss
- Oberkörper möglichst stabil halten
- Körper in leichter Vorlage halten
- Stöcke zum Abfedern und Stabilisieren nutzen
- Stöcke im oberen Bereich des Griffs halten
- Aus Sicherheitsgründen nicht in die Handschlaufen einfädeln



Stöckeführung

Stöcke sind ein geeignetes Hilfsmittel im Trailrunning, wenn die Strecke viele Höhenmeter beinhaltet. Im Aufstieg können wir dank dem Stockabstoss zusätzliche Kraft generieren. Beim Downhill können wir Beinmuskulatur und Gelenke entlasten, indem wir die Stöcke abfedernd einsetzen. Das erste Mal mit Stöcken rennen ist eine grosse koordinative Herausforderung. Mit folgenden Grundregeln und Übungen gestaltet sich der Einstieg leichter.

Stöcklänge festlegen

Oberarm an den Oberkörper lehnen, Unterarme nach vorne strecken, Stock senkrecht auf den Boden aufsetzen. Nun sollte die Hand am Stockgriff etwa eine Hand breit höher sein als der Ellenbogen.

Stock-Grundtechnik

- Schwungphase: Stock schwingt aus Schulterrotation nach vorne, die Finger sind geöffnet
- Stockeinsatz: zwischen hinterem und vorderem Fuss, Stockspitze schaut nach hinten
- Druckaufbau: Finger werden geschlossen
- Zug und Schubphase: Finger bleiben geschlossen
- Abdruckphase: Schulter ist hinten, Arm ist hinten, Finger öffnen, Abdruck aus der Schlaufe

Übungen

- Schwung: normal laufen mit schwingenden Armen und Stöcke nachschleifen lassen
 - Stockaufsatz: Stöcke aufsetzen, indem man sie aus der Schulter anhebt
 - Griff: Hände greifen die Stöcke nur dann, wenn Druck darauf ist, sonst loslassen
 - Koordination: Laufen mit nur einem Stock, Stockeinsatz nur bei jedem zweiten Schritt, Stockeinsatz unregelmässig
-

Good Practice – Laufschule

Laufschulübungen eignen sich perfekt, um die einzelnen Elemente der Traillauftechnik isoliert zu trainieren.

Kniehebelauf

Die Teilnehmenden absolvieren auf einer Strecke von rund 20 m Kniehebeläufe mit aktiver Armbewegung.

Variationen

- Arme nach oben strecken (die Hüfte bleibt hoch und der Rumpf lotrecht)
- Kniehebelauf über Markierungen im 1-m-Abstand

Material: Markierkegel (für Variation)



Prellhüpfen

Aus den Fussgelenken abwechselnd abspringen. In der Luft die Zehen hochziehen, bei der Landung einen aktiven Bodenkontakt suchen. Die Knie immer auf gleiche Höhe führen.

schwieriger

- Ausgangsstellung: Arme nach oben ausgestreckt, sobald ein Knie nach oben anwinkelt, führt ein Arm gegengleich nach unten
- Arme nach oben ausgestreckt, klatschen im gleichen oder doppelten Rhythmus des Fussaufsatzes

Bemerkung: Weitere Varianten: [Lauf-ABC für Fortgeschrittene](#)



Zugläufe

Auf einer Distanz von ca. 30 m zügig rennen mit gestreckten Beinen. Die ganze Kraft für den Vortrieb kommt aus den Fussgelenken, der Wadenmuskulatur, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Gesässmuskulatur. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme machen eine normale Schwungbewegung. Die Ellenbogen sind angewinkelt wie beim normalen Laufen.

Bemerkung: Diese Übung ist ideal zur Aktivierung und Stärkung der hinteren Muskelkette.



Frequenzläufe

Markierkegel über eine Distanz von 20m im Abstand von 3 Fusslängen (FL) aufstellen. Durch den Parcours rennen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markierkegeln. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

einfacher

- Blick auf Markierkegel richten

schwieriger

- Nach jedem Markierkegel nimmt die Distanz um eine halbe Fusslänge (FL) zu oder ab: 1.5 FL / 2 FL / 2.5 FL / 3 FL / 3.5 FL / 4 FL / 3.5 FL / 3 FL / 2.5 FL / 2 FL / 1.5 FL

Material: Markierkegel, Hütchen

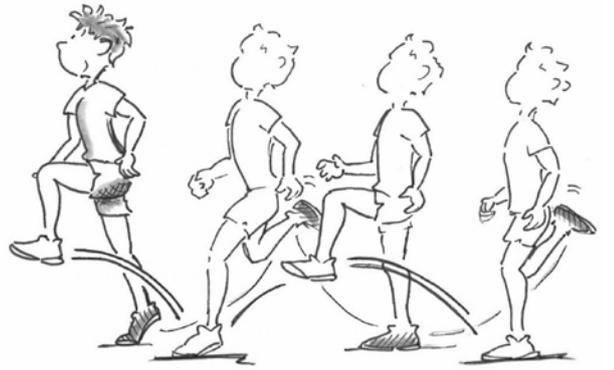


Kombination aus Knieheben und Anfersen

Über 20 m mit dem rechten Bein Knieheben und mit dem linken Bein anfersen. Beim nächsten Durchgang Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein.

Variation

- Arme nach oben strecken



Mehr «Laufschule»

- [Übungen für eine gute Lauftechnik](#) | baselrunningclub.ch (pdf)

Good Practice – Laufübungen

Laufübungen sind ideale Formen, um Technikelemente direkt in die Endform, das heisst, ins Laufen, einzubauen.

Verkehrssignal

Die Teilnehmenden laufen einen Hügel hinunter. Kurz vor einem Hindernis (Hütchen, Weggabelung, etc.) teilt die Leiterperson mit akustischem oder visuellem Signal mit, ob das Hindernis links oder rechts umlaufen werden muss. Haben die Teilnehmer eine so schnelle Reaktion, dass sie vor dem Hindernis nicht bremsen müssen?

Material: evtl. Markierungen



Verfolgung

Partnerübung. Die Teilnehmenden laufen in Zweiergruppen hintereinander im Slalom von einem Hügel hinunter (Distanz ca 100 m). Die vordere Person gibt jeweils Route und Tempo vor, die hintere muss möglichst nah folgen. Schafft es die hintere Person, der vorderen auf den Fersen zu bleiben?



Hütchentrail

Auf einer grossen Wiese oder auf einem grossen Platz Markierteller («Hütchen») im Abstand von je ca. 0.5 - 1 m wild verteilen und so einen Trailparcours mit engen Kurven, kurzen und langen Schritten bilden. Wer findet die ideale Schrittfrequenz? Mit welchem Tempo darf ich in die Kurve gehen?

Bemerkung: Dieser Parcours muss technisch sauber abgelaufen werden.

Material: Markierteller



Stafetten im Gelände

Zwei bis vier Teams à drei bis acht Läufer/innen bilden. Die Teams stellen sich an einer Grundlinie auf einem breiteren Trail auf. Jedes Team hat acht Jasskarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und in ca. 30 m Distanz auf den Boden gelegt.

Auf ein Signal laufen die Ersten jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht, abgelegt und ohne Karte zurückgelaufen. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe zurückgebracht?

Material: [Jasskarten](#)



Good Practice – Kraft und Gleichgewicht

Sowohl Rumpf- als auch Bein kraft sind essenziell im Trailrunning. Folgende Übungen sind geeignet für Trailrunner und verbessern zugleich das Gleichgewicht.

Ausfallschritte mit koordinativen und schnellen Elementen

Die Übung setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

- Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Bein
- Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein
- 4 Mal Knieheben (rechts, links, rechts, links)
- Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Bein
- Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem linken Bein
- 4 Mal Knieheben (links, rechts, links, rechts)

Anschliessend wieder von vorne beginnen (2-3 Durchgänge)

schwieriger

- Die Übung möglichst schnell ausführen



Stützübungen mit Gleichgewichts- und Kraftkomponente

Ein Miniband um die Unterschenkel legen. Die Läufer/innen gehen in den Unterarmstütz (bäuchlings). Nun heben sie das gestreckte linke Bein leicht an und strecken den rechten Arm nach vorne aus. Aus dieser Position bewegen sie das angehobene linke Bein nach aussen und führen es wieder zurück. Danach das linke Bein und den rechten Arm wieder auf den Boden setzen. Anschliessend Seite wechseln: Anheben des rechten Beins und Ausstrecken des linken Arms.

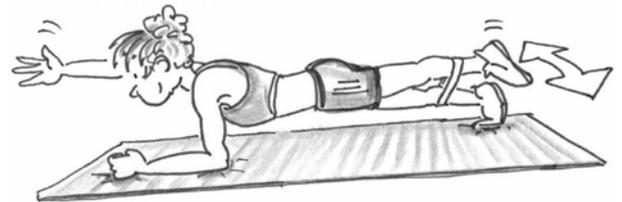
einfacher

- ohne seitliches nach aussen Bewegen der Beine

schwieriger

- Übung in Liegestützposition ausführen

Material: Minibands



Kniebeugen Squats

Beine hüftbreit aufstellen und Hände in die Hüfte stützen. Aus dieser Position die Knie beugen und strecken: Gesäss nach hinten bringen, wie beim Absitzen auf einen Stuhl, der Rücken bleibt gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

einfacher

- Kniebeugen mit Stöcken in den Händen. Aktives Bremsen mit den Stöcken beim Kniebeugen. Aktives Abstossen mit den Stöcken beim Kniestrecken.

schwieriger

- Einbeinige Kniebeugen: Idealerweise werden einbeinige Kniebeugen auf einem breiten Treppentritt oder einer Steintribüne ausgeführt. Ein Bein ist sicher auf der Stufe aufgesetzt, das zweite Bein in der Luft. Auf diese Weise kann die Hüfte bei der Übungsausführung horizontal gehalten werden.



Sprungläufe (für Fortgeschrittene)

In einer leichten Steigung Sprungläufe ausführen. Das Knie des vorderen Beins im Laufschrift aktiv nach oben ziehen und einen Moment lang in der Luft segeln. Das hintere Bein möglichst aktiv unter dem Körper durchziehen und vorne nach oben ziehen. Eine schwungvolle Armbewegung unterstützt den Bewegungsablauf.

einfacher

- Sprungläufe im flachen Gelände

schwieriger

- Sprungläufe mit Stöcken



Good Practice – Treppentraining

Treppenläufe und -sprünge sind ideal, um Laufkraft und Koordination zu trainieren. Sie eignen sich auch für weitere Sportarten, in denen eine koordinierte Schrittabfolge mit grossem Krafteinsatz notwendig ist (z. B. Fussball und Eishockey).

Für Treppenläufe und Treppensprünge ist es wichtig, dass die Muskeln aufgewärmt und die Konzentration der Sportler gross ist. Idealerweise werden deshalb diese Übungen direkt nach dem Aufwärmen und vor einer allfälligen Ausdauereinheit eingebaut.

Treppenläufe

- Mit jedem Schritt eine Stufe hoch
- Mit jedem Schritt zwei Stufen hoch
- Links zwei Stufen hoch, rechts eine Stufe hoch
- Rechts zwei Stufen hoch, links eine Stufe hoch



Treppensprünge

- Beidbeinig eine Stufe hochspringen
- Beidbeinig zwei Stufen hochspringen
- Einbeinig eine Treppe hochspringen (mit beiden Beinen ausführen) oder je 3 x links, 3 x rechts
- Zwei Sprünge auf dem linken Bein, ein Sprung auf dem rechten Bein
- Zwei Sprünge auf dem linken Bein hinauf, ein Sprung auf dem rechten Bein hinunter, zwei Sprünge auf dem rechten Bein hinauf, ein Sprung auf dem linken Bein hinunter



Eine Lektion aufbauen

Dieses Muster für Lektionsplanung zeigt auf, wie man in der eigenen Umgebung eine schöne, attraktive Trailrunning-Lektion für eine gemischte Laufgruppe mit Jugendlichen oder Erwachsenen anbieten kann.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: ab ca. 14 Jahren
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Ort: in der eigenen Umgebung

Lernziele

- Freude am Trailrunning wecken
- Trailrunning-Technik verbessern und anwenden
- Ausdauer verbessern

Sicherheit

- Schwierigkeit der Trails (Hindernisse, Steilheit) gemäss den Fähigkeiten der Teilnehmer wählen.
- Bei aufkommender Euphorie und übermütigem Verhalten der Teilnehmenden zur Konzentration ermahnen.

	Zeit	Unterrichtsphase und Inhalte	Organisatorisches/Links
Einstieg	5'	Warm-up Einlaufen: Jeder muss in 3 Minuten über möglichst viele unterschiedliche Untergründe laufen, die er in der Umgebung vorfindet: Asphalt, Kies, Rasen, Wiese, Tartan, Sand, Wurzeln, etc.	
	10'	Mobilisation und Lauf-ABC <ul style="list-style-type: none"> • Mobilisationsübungen (Fussgelenks-, Knie- und Hüftmobilisation) • 2 Kraft- und Gleichgewichtsübungen • 1-2 Lauschulübungen • 1-2 Laufübungen 	Kraft und Gleichgewicht (siehe S. 14–15) Lauschule (siehe S. 10–11) Laufübungen (siehe S. 12–13)
Hauptteil	2 × 15'	Trailtechnik und Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Anwendung auf einem Rundparcours von ca. 500 m Länge mit Bergauf- und Bergab-Passagen (Wald- oder Fluss- oder Bachtrails) • Alle in ihrem individuellen Grundlagentempo • Bei Halbzeit Feedback-Runde durchführen. • Für zweite Hälfte Laufrichtung wechseln • Runden mit und ohne Stöcke laufen lassen 	Trailrunning-Technik (siehe S. 8)
	5'	Cool-Down Lockeres Auslaufen in Form eines Plauderlaufs auf einfachem Untergrund, im Sommer auch barfuss auf dem Rasen	Übung: Plauderlauf
Ausklang	10'	Stretching <ul style="list-style-type: none"> • Vordere Beinkette (v.a. Quadrizeps und Hüftbeuger) • hintere Beinkette (Waden, hinterer Oberschenkel, Gesäss) • bei viel Stockarbeit auch dehnen der Oberarm- und Schultermuskulatur 	Übungen: Dehnen

Hinweise

Literatur

- Mayer, D. und Metzler, B. (2021): Der ultimative Trail-Running-Guide – von der Vorbereitung bis zum Berggipfel, Helvetiq Verlag, Basel
- EHSM, JES (2019): Magglinger Ausbildungsmodell, Bundesamt für Sport, Magglingen (pdf)
- Erwachsenensport Schweiz esa (2019): Outdoor-Aktivitäten: 3x3 – unterwegs sein. Bundesamt für Sport, Magglingen (pdf)

Links

Ausbildung

- Trailrunning – Lernbaustein | Jugend und Sport – Swiss Athletics
- Ethik-Charta | Swiss Olympic

Energiebereitstellung

- Ernährung: Wann ist was am Besten? | mobilesport.ch
- Ernährung: Der richtige Zeitpunkt zählt | mobilesport.ch
- Ernährung: Welcher Teller für welches Training | EHSM (pdf)
- Flüssigkeitszufuhr: Wichtiger Durstlöscher | mobilesport.ch

Sport, Umwelt, Natur, Ausflüge

- Wandern und Bergwandern – Sicher über Stock und Stein | BFU
- Naturverträgliches Wandern | Schweizer Alpen-Club SAC
- Bergsport | Mountain Wilderness Schweiz
- Sonne, Hitze und UV-Strahlen und Ozon | suva
- graubünden Trailrun – Traillauf im Kanton Graubünden | graubuendentrailrun.ch
- Landschaft bewegt die Schweiz | BASPO, BAFU, BAG und ARE
- Waldknigge für den respektvollen Waldbesuch | Video der Arbeitsgemeinschaft für den Wald

**Herzlichen
Dank**

Judith Wyder, Athletin bei den Aufnahmen der Video-Clips von Swiss Athletics, graubünden Trailrun, Kathrin Götz, Athletin bei den Aufnahmen der Video-Clips von mobilesport.ch und Philippe Aigroz für die Terminologie-Kontrolle

Partner



Für dieses Monatsthema



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autor(en)

Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte

Fachliche Begleitung

Thomas Hürzeler, Nationaltrainer Berglauf und Trailrunning, esa-Experte; Roberto Rivola, esa-Experte

Redaktion: mobilesport.ch

Videos und Fotos: Swiss Athletics, Bundesamt für Sport BASPO, graubünden Trailrun

Zeichnungen: Leo Kühne

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO