

Trailrunning – Lauftechnik: Bergab laufen mit Stöcken (Downhill mit Stöcken)

Auch beim bergab Laufen mit Stöcken bleibt der Oberkörper stabil und die Landung erfolgt jeweils auf dem Mittel- und Vorfuss. Die Stöcke werden zum Abfedern und Stabilisieren genutzt und im oberen Bereich des Griffs gehalten.

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

Anwendungstipps für Trailrunning

- Keine langen Einheiten (Qualität vor Quantität)
- Immer im Gelände
- Nebst Laufen auch Koordination und Rumpfkraft trainieren
- Rumpf bei Laufschulübungen 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

Stocheinführung

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.

Stocklänge 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

1. Schwungphase: Stock schwingt aus Schulterrotation nach vorne, die Finger sind geöffnet
2. Stockeinsatz: zwischen hinterem und vorderem Fuss, Stockspitze schaut nach hinten
3. Druckaufbau: Finger werden geschlossen
4. Zug und Schubphase: Finger bleiben geschlossen
5. 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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO