

Running: Lauftypen

Es gibt verschiedenste Motive, die eine Person zum Laufsport animieren. Aufgrund dieser Motive lassen sich die Läufer/-innen verschiedenen Typen zuordnen. Für die unterschiedlichen Typen gestaltet sich das Training entsprechend anders.



Im Folgenden eine Übersicht:

- **Fitnessläufer/-innen** trainieren, um fit zu bleiben. Das Leistungsmotiv ist ihnen fern und sie nehmen an keinen Wettkämpfen teil. Das Lauftraining ist für sie unter Umständen ein ergänzendes oder ein Grundlagentraining für andere Sportarten. Das Training folgt keiner Systematik und sie trainieren nach Lust und Laune.
- **Volksläufer/-innen** trainieren regelmässig und nehmen ab und zu aus Spass am Event oder aus Freude an der sportlichen Leistung an Wettkämpfen teil. Sie halten sich nicht an eine streng durchdachte Jahresplanung und bereiten sich höchstens für den Hauptwettkampf systematisch mit einem Mustertrainingsplan vor. Sie trainieren selten mehr als drei Mal pro Woche.
- **Wettkampfläufer/-innen** wollen das Leistungsniveau gezielt verbessern und an Wettkämpfen eine bestimmte Zeit laufen oder einen guten Rang erreichen. Leistungsvergleiche sind wichtig und das Trainingsjahr ist gezielt geplant. Sie machen regelmässig Leistungstests und erstellen sich individuelle Trainingspläne.

Die Übergänge zwischen den verschiedenen Typen sind fliessend. Je nach Lebensphase und Motivation können Läufer/-innen als unterschiedliche Typen gelten. Entsprechend gestaltet sich das Training anders: Während Fitnessläufer/-innen lockere Läufe in der schönen Natur bevorzugen, gehören für Volks- und Wettkampfläufer/-innen intensivere Formen wie Fahrtspiele und Intervalle zum Programm, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Gestaltung einer Running-Lektion

Der Leiter oder die Leiterin sollte die Lektionsplanung den Motiven bzw. Typen der Teilnehmenden anpassen und dies bei Eintritt einer neuen Person klären.

Als Hilfestellung dient folgende Checkliste. Es ist dabei nicht zwingend, in jedem Training jeden thematischen Inhaltspunkt zu behandeln. Die zentrale Aufgabe des Runningleiters und der Runningleiterin besteht darin, diese Schwerpunkte zu definieren und zu planen.

Einstieg (20%)

- Begrüssung
- Lektionsziele bekannt geben
- Lektionsinhalte bekannt geben
- Warm Up
- Mobilisieren, Stabilisieren, Kräftigen

Hauptteil (70%)

- Lauftechnik
- Ausdauer (Dauerlauf, Fahrtspiel oder Intervall)

Ausklang (10%)

- Cool Down, Stretching
- Entspannung
- Rückblick
- Trainingsaufgaben für zu Hause
- Ausblick
- Verabschiedung

Mehr zum Thema

- [Lektionen planen](#) | Lernbaustein Jugend+Sport.ch
- [Ausbildungsweg esa-Leiter/in Running](#) | Swiss Running

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO