

# Running: Good Practice – Lauftechnik und Laufstil

Eine gute Lauftechnik unterstützt die Laufleistung. Zudem hilft sie, das Verletzungsrisiko zu senken und die Freude am Laufen zu steigern.

## Worauf achten beim Laufen?

### Kopf

- Blick geradeaus
- Gesicht entspannt

### Arme

- aktive Armarbeit aus den Schultergelenken
- 90 Grad-Winkel im Ellbogen (Läuferdreieck)
- Armführung parallel zum Rumpf (Haltung des Armes leicht innenrotiert; Hand wird nicht über die Oberkörpermitte geführt)
- Hand als Verlängerung des Unterarmes; kein verkrampftes Abknicken, entspannte Finger

### Rumpf

- aufrecht und stabil
- kein Hohlkreuz

### Hüfte

- hoher Körperschwerpunkt (nicht sitzen)
- gestreckte Hüfte ohne Hohlkreuz im Abstoss

### Knie und Beine

- Kniehub und Beinvorschwingung abhängig vom Tempo

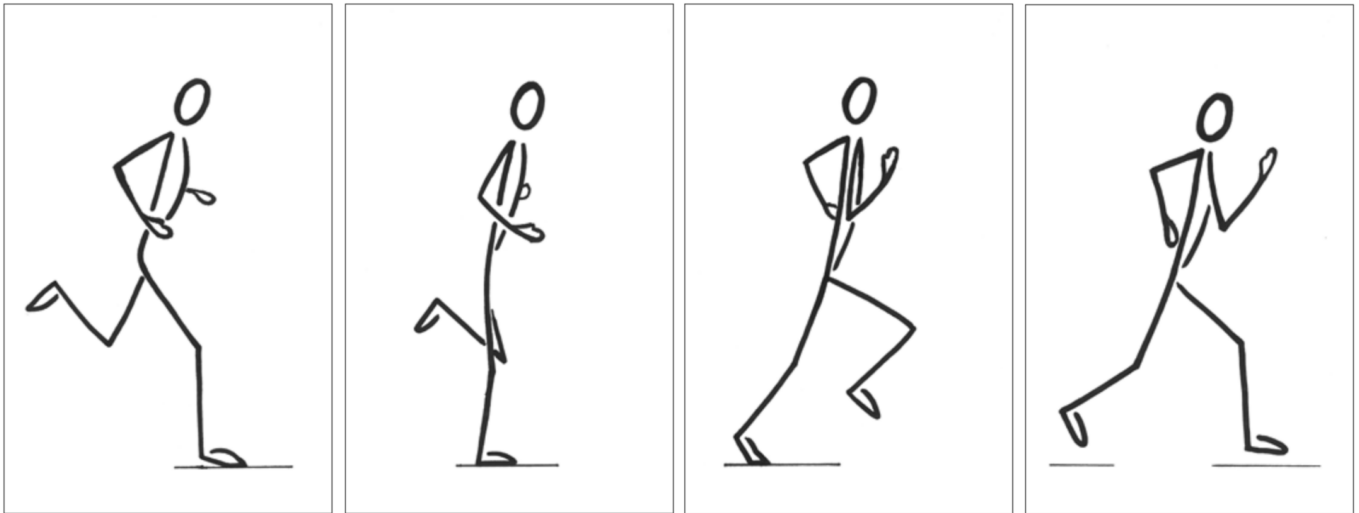
### Fuss

- Fussaufsatz über den Mittelfuss oder die Ferse
- flüssiges Abrollen
- dynamischer Abstoss

---

## Was geschieht wann?

Das Phasenmodell unterteilt die Laufbewegung der Beine und Füße in unterschiedliche Phasen.



V.l.n.r.: Landephase, Standphase, Abstossphase, Flugphase.

## Landephase

Die Landephase ist geprägt durch das Aufsetzen des Fusses und das Hinterfersen (Anfersen) des Schwungbeines. Aufgrund der Art des Fussaufsatzes erfolgt die Einteilung in charakteristische Laufstile.

## Standphase

Die Standphase ist geprägt durch den Dämpfungsmechanismus, der durch das Zusammenspiel von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk-Statik und der dazugehörigen Muskulatur entsteht. Das Schwungbein wird mittels Unterfersen von hinten nach vorne gebracht.

## Abstossphase

Der Abstoss erfolgt in Laufrichtung über die Grosszehe. In der Praxis sieht man aber auch häufig ein Abrollen über die Fussinnenseite oder ein Abstossen über die Fussaussenseite (siehe Pro- und Supination). Das Unterfersen des Schwungbeins geht über in einen ausgeprägten Kniehub.

## Flugphase

Die Flugphase ist geprägt durch die Körperstreckung und die Landevorbereitung des Schwungbeines mittels Absenkens des Beines aus dem Kniehub.

## Welche Laufstile gibt es?

Der Laufstil beschreibt, in welcher Position der Fuss auf dem Boden aufsetzt. Wir unterscheiden zwischen Vorfusslauf, Mittelfusslauf und Fersenlauf.

### Vorfusslaufen (aktiv)

Das Vorfusslaufen wird als aktiver Laufstil bezeichnet. Der Fussaufsatz erfolgt in supinierter Stellung über die Kleinzehe. Wie beim ursprünglich natürlichen Barfusslaufen, werden so die körpereigenen Dämpfungs- und Federungsmechanismen unserer Muskulatur, Sehnen und Gelenke «aktiv» eingesetzt. Dadurch werden die auftretenden Kräfte, welche das zwei- bis dreifache des Körpergewichts betragen können, wirkungsvoll abgefangen. Das Vorfusslaufen beansprucht sehr stark die Wadenmuskulatur, was bei Ungeübten aufgrund der

ausgeprägten exzentrischen Dämpfungsweise zu starkem Muskelkater führen kann. Reines Vorfuslaufen wird lediglich im Sprint und bei kurzen Mittelstreckenläufen verwendet.

## Mittelfuslaufen (aktiv)

Der Mittelfuslaufstil ist eine Mischform zwischen Vorfuslauf und Fersenlauf. Beim Mittelfuslauf wird der Fuss mit dem Gewicht auf dem Fussballen aufgesetzt. Die Ferse ist bei der Landung entlastet. Im Gegensatz zum Vorfuslauf kann der Mittelfuslauf auch über längere Distanzen angewendet werden.

## Fersenlaufen (passiv)

Das Fersenlaufen wird als passiver Laufstil bezeichnet, da die Läufer/-innen passiv über die Ferse auftreten. Das Auftreten mit der Ferse hat eine stärkere Ausbreitung der Stosskraft durch Knochen und Gelenke in den Körper zur Folge. Diese kann im Fersenlauf wie folgt reduziert werden:

- Fließender Übergang von der Landephase in die Standphase (kein Stehschritt)
- Verwendung von stärker gedämpften Schuhen.

---

## Die wichtigsten Antworten

### Was ist besser, ein aktiver oder passiver Laufstil?

Es gibt keinen besseren oder schlechteren Laufstil. Geübte Läufer/-innen können beide Stile anwenden. Die Verwendung beider Laufstile hat den Vorteil, dass die Belastung auf den Körper weniger einseitig ist.

### Wie können Läufer/-innen den anderen Laufstil erlernen und verbessern?

Fersläufer/-innen, die den Mittelfuss-Laufstil erlernen möchten, sollten dies mit kleinen, aber regelmässigen Steigerungen in der Anwendungszeit angehen (z.B. jeden Monat um 5 Minuten steigern). D.h. die Aneignung des Mittelfuslaufens benötigt mindestens ein Jahr.

Mittelfusläufer/-innen, die den Fersenlauf erlernen möchten, müssen mit Technikübungen auf eine saubere Abrollphase, ein Beibehalten des Abstosses und eine hohe Hüfte achten.

---

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**