

# ÜBUNGEN FÜR EINE GUTE LAUFTECHNIK



mit Unterstützung der

 **RehaCity**  
Basel



**BRC**  
BASEL RUNNING CLUB

# LAUFTECHNIK

---

Wer läuft, egal ob für die Fitness oder für sportliche Erfolge, der sollte seine Lauftechnik nicht ausser acht lassen. Laufen kann jeder, so denken viele, aber es ist bei der vermeintlich einfachsten Sportart nicht anders, als bei allen anderen sportlichen Aktivitäten. Mit dem Fuss gegen den Ball treten, dass dürfte fast jeder können, damit kann man aber ganz sicher noch nicht Fussball spielen.

Beim Laufen ist das nicht anders, zwar gibt es Menschen, die es von Beginn an fast richtig machen, aber das ist eher eine Ausnahme.

Eine gute Lauftechnik bringt jeder Läuferin und jedem Läufer sehr viel: Die Laufökonomie verbessert sich, das Lauftempo erhöht sich und vor allem das Verletzungsrisiko verringert sich bei einem guten Laufstil deutlich. So hat man zum Beispiel früher immer angenommen, Knieprobleme beim Laufen resultieren vom vielen Asphaltlaufen oder von ungeeigneten Laufschuhen. Meistens ist es aber der falsche Fussaufsatz.

In dieser kleinen Broschüre möchten wir ein paar Übungen zeigen, wie man seinen Laufstil verbessern kann. Zusätzlich empfiehlt sich ein Krafttraining mit Übungen zur Körperstabilität. Hierzu ist eine weitere Broschüre in Vorbereitung.

Viel Spass beim Trainieren und Laufen.



## STÜTZPHASE

### Landung



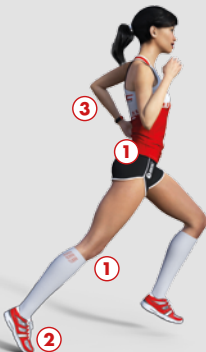
- 1** Fuss flach aufsetzen (Mittelfussaufsatz)
- 2** Körper aufgerichtet (minimal vorgeneigt)
- 3** Unterschenkel senkrecht unter dem Knie
- 4** Knie leicht gebeugt
- 5** Arm auf Gegenseite vor dem Körper

### Stütz



- 1** Knie darf nicht durchgestreckt sein (minimaler Winkel)
- 2** Oberschenkel stabilisiert das Knie
- 3** Fuss befindet sich unter Körperschwerpunkt

### Abdruck



- 1** Knie und Hüfte möglichst gestreckt
- 2** Dynamischer Abdruck des hinteren Fusses
- 3** Ellenbogen weit nach hinten (Dreieck)

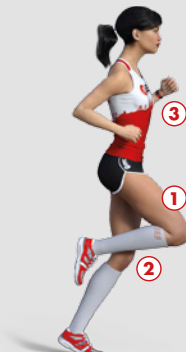
### Früher Schwung



- 1** Anheben des hinteren Schwungbeins (bis leicht über die Waagerechte)
- 2** Arm beginnt mit der Vorwärtsbewegung in der Schulter

## SCHWUNGPHASE

### Mittlerer Schwung



- 1** Oberschenkel nach vorne führen
- 2** Unterschenkel bleibt angewinkelt
- 3** Gegenläufiger Arm im Winkel nach vorne führen (Winkel nicht öffnen, sondern etwas verringern)

### Vorderer Schwung



- 1** Vorschwingendes Knie geht nach oben (Kniehub)
- 2** Gegenläufiger Arm wird dicht am Körper nach vorne oben geführt
- 3** Unterschenkel des Schwungbeins bleibt passiv (Parallele mit Abstoßbein)

- Techniktraining immer ausgeruht machen.
- Vor den Übungen mindestens 10 Minuten aufwärmen.
- Auf die Bewegungskörperausführung konzentrieren.
- Nicht abgelenkt sein.
- Möglichst vor der Ausdauer Einheit durchführen.
- Techniktraining ist Hirntraining.
- Übungen nur so lange machen, wie man sie sauber ausführen kann.
- Möglichst 1 bis 2x die Woche.
- Die Reihenfolge spielt keine Rolle.
- Jede Übung 2–3x durchführen.

Zu jeder Übung kann man sich ein Video mit der korrekten Ausführung anschauen. Mit dem QR-Code gelangt man direkt zum Video der jeweiligen Übung.

Weitere Informationen inklusive der Liste aller Videos findet man auf der Homepage des Basel Running Clubs:

**[baselrunningclub.ch/lauftechnik](https://baselrunningclub.ch/lauftechnik)**





- ① Aufwärtsbewegung kommt aus dem Fussgelenk.
- ② Anstellwinkel so gross wie möglich.
- ③ Zehenspitzen möglichst am Boden lassen.
- ④ Bei der Ausführung vorwärts bewegen.
- ⑤ Knie des Standbeins bleibt gestreckt.

*Aktiv und bewusst mit dem Fussgelenk arbeiten.*



- ① Die Ferse so nah wie möglich ans Gesäss hochziehen.
- ② Knie geht ebenfalls etwas nach oben.
- ③ Oberkörper ist gerade, Arme werden korrekt geführt.
- ④ Bei der Ausführung vorwärts bewegen.

*Auf einen runden Bewegungsablauf achten.*



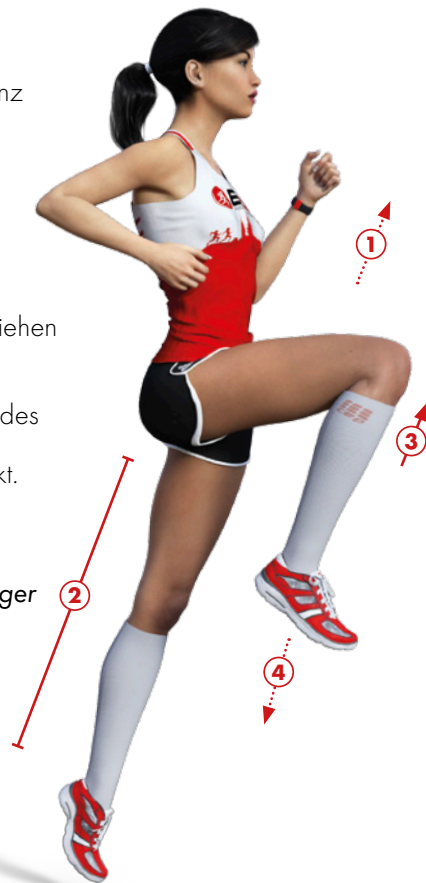
- ① Knie abwechselnd anheben.
- ② Oberschenkel bis maximal in die Horizontale anheben.
- ③ Oberkörper aufrecht, nicht nach hinten kippen.
- ④ Bei der Ausführung vorwärts bewegen.

*Übung nur so lange durchführen, wie man sie sauber machen kann.*



- ① Sprungrichtung ist nach oben mit ganz leichtem Vortrieb.
- ② Streckung des Abdruckbeines und der Hüfte ist wichtig.
- ③ Knie nach oben ziehen (Kniehub).
- ④ Aktives Aufsetzen des Fusses in Richtung Körperschwerpunkt.

*In die Höhe zu arbeiten ist wichtiger als nach vorne.*



- 1 Lange gleichmässige Seitwärtsschritte.
- 2 Oberkörper aufrecht, nicht nach hinten oder vorne kippen.
- 3 Knie sind gestreckt.

*Das hintere Bein wird sozusagen nachgezogen.*



- 1 Auf einem Bein Springen.
- 2 Nach 10 - 15 Sprüngen auf das andere Bein wechseln.
- 3 Oberkörper aufrecht, nicht nach hinten kippen.
- 4 Streckung des Abdruckbeines und der Hüfte.

*Beim Abdrücken aktiv und kraftvoll mit dem Fussgelenk arbeiten.*





- 1** Mit dem Vorfuss aktiv auf den Boden tippeln und dadurch leicht vorwärts bewegen.
- 2** Beim Tippeln die Füße nur wenig nach vorne oder hinten bewegen. Sich eine virtuelle Linie denken.
- 3** Die Ferse ist etwas vom Boden entfernt.
- 4** Vorspannung des Fusses, kurzer Bodenkontakt.
- 5** Bei der Ausführung vorwärts bewegen.
- 6** Arme aktiv einsetzen.



- 1** Mit gestrecktem Bein den Fuss aktiv auf dem Boden zurückziehen.
- 2** Sich mit diesem Zug nach vorne bewegen.
- 3** Fuss aktivieren (anspannen).
- 4** Arme sind seitlich abgestreckt, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet.

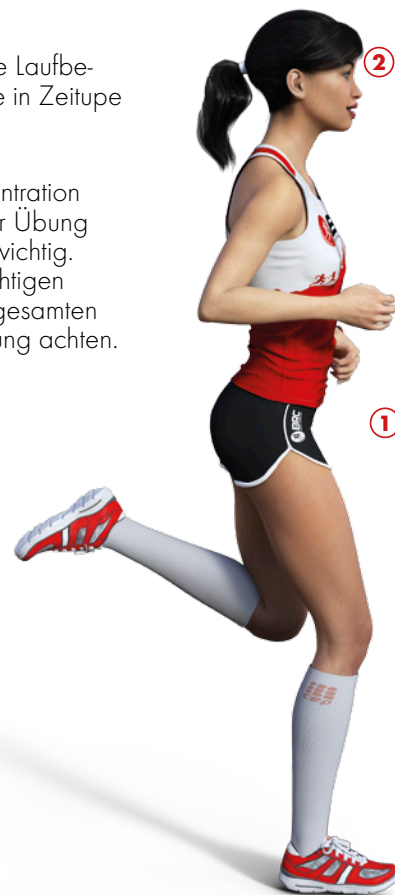


- 1 Hinteres Bein ist gestreckt.
- 2 Knie im 90°-Winkel anheben.
- 3 Fuss vorspannen und schnell aktiv vorne mit dem Fussballen aufsetzen.
- 4 Deutliche Zugbewegung neben den anderen Fuss.



[www.baselrunningclub.ch/videos/09.mp4](http://www.baselrunningclub.ch/videos/09.mp4)

- 1 Die gesamte Laufbewegung wie in Zeitlupe ausführen.
- 2 Volle Konzentration ist bei dieser Übung besonders wichtig. Auf alle wichtigen Punkte der gesamten Laufbewegung achten.



[www.baselrunningclub.ch/videos/10.mp4](http://www.baselrunningclub.ch/videos/10.mp4)



- ① Möglichst lange Flugphase anstreben.
- ② Wenn Knie oben ist, Laufbewegung kurz einfrieren.
- ③ Jeden Sprung so lang wie möglich strecken.

*Zum Rhythmus finden:  
Langsam loslaufen  
und dann die Flugphase  
verlängern*



- ① Abwechselnd seitlich mit gehobenem Knie über ein virtuelles Hindernis springen.
- ② Das Knie in Sprungrichtung wird nach oben gezogen.
- ③ Das Absprungsbein sollte gestreckt sein.
- ④ Kraftvoll mit dem Fuss abdrücken.

*Am besten nimmt man eine Linie als Orientierung für das gedachte Hindernis.*



- ① 20 Hütchen o.ä. mit ca. 4 Fusslängen Abstand in einer Linie aufstellen.
- ② Auf einen perfekten Laufstil achten. Knie richtig heben.
- ③ Mit gleichmässiger Frequenz über die Hütchen laufen.

*Anstatt Hütchen kann man auch andere Markierungen nehmen (Steine, Becher o.ä.)*



- ① Am Ende des Trainings 4 - 5 Steigerungen über ca. 30 - 50 Meter.
- ② Auf einen übertrieben guten Laufstil achten.
- ③ Das Geübte perfekt umsetzen.

*Sehr konzentriert laufen.*





**Der junge und innovative Laufclub  
für Einsteiger, Fitnessläufer und sehr Schnelle**



Der BRC ist ein sehr junger Verein in Basel. 2016 wurde er von 30 Läuferinnen und Läufern gegründet und besteht mittlerweile aus über 150 Mitgliedern.

Vor allem der Spass am Laufen steht im Vordergrund, sei es an Wettkämpfen oder zum Fithalten. Wer Freude an sportlichen Betätigen mit Gleichgesinnten hat ist herzlich willkommen.

### **Wöchentliche Trainings:**

**Dienstag** · ab Leichtathletikstadion St. Jakob

**Donnerstag** · ab/im Stadion Schützenmatte

**Samstag** · Lauftechniktraining im Stadion Schützenmatte

**[baselrunningclub.ch](http://baselrunningclub.ch)**





# FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

## Für schnelle Läuferinnen und Läufer

Wer gute Zeiten und Platzierungen erreichen möchte ist beim BRC bestens aufgehoben. In der jungen Geschichte des Vereins gab es bereits viele Gesamtsiege und Podestplätze. Die Sieger-teams der letzten beiden Ekiden Marathons in Basel kommen zum Beispiel vom Basel Running Club.

## Für sportlich Ambitionierte

Auch für diejenigen, die nicht die ganz grossen Ziele eines Podestplatzes haben, sind beim BRC genau richtig. Vielleicht ist es ja der erste Marathon oder Halbmarathon? Oder eine neue Bestzeit über 10 Kilometer? Die Trainer und Gruppenleiter mit ihrer langjährigen Lauferfahrung wissen worauf es ankommt, um sportliche Ziele zu erreichen.

## Für Laufen mit Spass

Wer zum Spass läuft und keine grossen sportlichen Ambitionen im Auge hat, auch der ist beim BRC bestens aufgehoben. Abwechslungsreiche Trainings und Lauftage bieten viel Spass und immer wieder neue Lauferlebnisse. Die Homepage des Basel Running Clubs bietet hier die beste Übersicht.

## Für diejenigen, die loslegen möchten

Einsteigern und Wiedereinsteigern ermöglicht der BRC einen betreuten Start ins «Läuferleben». Besonders auf das richtige Laufen wird Wert gelegt, damit unnötige Verletzungen erst gar nicht aufkommen. Das Tempo spielt überhaupt keine Rolle, die Bewegung ist der Faktor der zählt. Gesund soll es sein und Spass machen muss es.







# ES LÄUFT ETWAS

## Ausgebildete Trainer

Die Trainer des BRC sind alle von Swiss Athletics ausgebildet. Die Klassifizierung reicht vom Running-Leiter Erwachsenen-sport bis zum Trainer Leistungssport. Alle arbeiten ehrenamtlich und mit viel Herzblut, dem besten Treibstoff für Spass und Freude an der Vermittlung der notwendigen Fähigkeiten.

## Zahlreiche Lauferlebnisse

Wenn Laufen zum Erlebnis wird, dann macht es besonders Spass. Beim Basel Running Club gibt es deshalb das ganze Jahr durch viele Möglichkeiten: Trainingslager (z.B. an der Mosel, auf Mallorca u.a.), Laufreisen, Lauftage, Erlebnisläufe, Bergläufe, Spezialtrainings und vieles mehr. Am Besten macht man sich ein Bild auf der Homepage.

## Schnuppertraining

Wer beim BRC mal reinschauen möchte, ist sehr willkommen. Am Probetraining kann man ohne Anmeldung mehrmals teilnehmen, einfach auf der Homepage den Ort und die Uhrzeit anschauen. Garderoben sind vorhanden, wenn man sich umziehen möchte, am Besten etwas früher kommen, da das Training pünktlich beginnt.

Es ist völlig gleich, ob man ambitioniert laufen möchte oder einfach um fit zu bleiben. Beim BRC sind alle willkommen, die Spass am Laufen haben, egal auf welchem Niveau. Besonders Einsteiger und Wiedereinsteiger profitieren von der Erfahrung unserer Trainer und Trainingsleiter. Der erste Schritt ist der Wichtigste. Keep on running.



An sechs Tagen der Woche bieten wir Ihnen auf rund 400 m<sup>2</sup> optimale Therapiemöglichkeiten, bei denen wir neueste medizinische Erkenntnisse berücksichtigen. In unseren hellen und grosszügig gestalteten Räumlichkeiten verwenden wir moderne computerunterstützte Trainingsgeräte. Selbstverständlich sind unsere Räumlichkeiten vollständig barrierefrei.

Aufgrund unserer zentralen Lage im Gesundheitszentrum im Bahnhof Basel SBB erreichen Sie uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wie auch mit dem PW. Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.

**Das Team der RehaCity Basel freut sich, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen das ambulante Rehabilitations- und Therapiezentrum im Gesundheitszentrum im Bahnhof Basel SBB vorzustellen.**

## SPORTPHYSIOTHERAPIE

**Unser Team setzt seine Erfahrungen und Wissen aus der Sportmedizin konsequent ein.**

Es wird grossen Wert auf eine individuell abgestimmte Betreuung gelegt. Diese wird ihrer momentan körperlichen Belastungsform angepasst. Dabei werden ihre Wünsche, wie spezifische Elemente ihrer Sportart, ihres Alltags oder ihres Berufes mitintegriert.

Ob Jung oder Alt – alle können vom Wissen der Sportphysiotherapie und deren gezielt optimierter Reize für ihre persönlichen Ziele profitieren. Beim Wiedereinstieg in eine körperliche Aktivität nach Verletzungen und Operationen sind die Kenntnisse einer struktur- und wundheilungsspezifischen Trainingslehre aus der Sportmedizin besonders wertvoll. Es werden Ihnen auf Sie zugeschnittene Übungen instruiert und Sie lernen ihre Belastungs- und Erholungskompetenz optimal zu verbessern.





# SPORTLER BETREUUNG

## **Eine sportmedizinische Betreuung umfasst die Untersuchung, Beratung und Behandlung von Sportlern.**

Die Sportlerbetreuung richtet sich an Leistungssportler, aber auch an Freizeitsportler. Zur Betreuung von Sportlern gehören die sportärztliche Untersuchung unter verschiedenen Gesichtspunkten, ebenso die Beratung des einzelnen Sporttreibenden sowie teilweise die Planung des Trainings.

Bei bestimmten Sportarten treten typische Erkrankungen und Verletzungen auf welche durch gezielte Massnahmen verhindert werden können.

Im Freizeitsport ist der Kontakt zwischen dem ärztlichen Betreuer und dem Sportler meist weniger intensiv. Diese Lücke schliessen wir und bieten speziell bei Kunden mit

Vorerkrankungen oder früheren Verletzungen eine Sportartspezifische Betreuung an.

Grundsätzlich aber bieten wir auch für Vereine und Mannschaften

- Individuelle Sportärztliche Untersuchungen
- IPN Belastungstest
- Grundkraft Test
- Sport Osteopathische ganzheitliche Befundaufnahmen

Kontaktieren Sie uns für ein individuelles Gespräch.

RehaCity Basel · Centralbahnstrasse 20  
4051 Basel · T +41 61 206 60 10  
info@rehacity.ch · www.rehacity.ch



# LAUFTECHNIK SEMINAR

RehaCity  
Basel



Laufen ist trendy, hält fit und ist gesund, unabhängig davon ob du Wettkämpfe bestreitest oder als Hobbyläufer/in die Bewegung genießt.

Aber oft kommt es dennoch zu Beschwerden, die auf Fehler beim Laufen zurückzuführen sind.

Mehr über  
seinen Körper  
lernen, Verletzungen  
und Verspannungen  
vorbeugen.

Wir helfen dir in einem 4 stündigen Kurs deinen Laufstil zu verbessern. Mit diversen Tests entdecken wir muskuläre Schwachstellen und stellen dir ein eigenes Trainingsprogramm zusammen.

**Termine und weitere Informationen findest du auf**  
**[www.baselrunningclub.ch/lauftechnik-seminar](http://www.baselrunningclub.ch/lauftechnik-seminar)**

Basel Running Club · März 2019

Inhalt und Gestaltung: Rainer Hauch · Trainer Basel Running Club · Swiss Athletics Trainer B · IAAF Level II

Videos: José Navarro · Rainer Hauch · Gudrun Dyck von Gunten · Astrid Beerlage · Lukas Oldani





Der junge und innovative Laufclub für  
Einsteiger, Fitnessläufer und sehr Schnelle

**baselrunningclub.ch**

