



**Laufschule
für Kids
LC Euskirchen**

Dr. Ernst Slany, Dahlem

Laufschule für Kids LC Euskirchen

- schnelles, ästhetisches und kräftesparendes Laufen hängt ab von Lauftechnik und guten athletischen Voraussetzungen
- gute Lauftechnik ist erlernbar durch: Sprint- und Sprung-ABC und technische Schulung der verschiedenen Laufphasen sowie der Schnelligkeitsausdauer
- Schulung allgemein athletischer Fähigkeiten in Rumpfstabilisation und kindgerechtem Krafttraining
- Alles muss in spielerischen Übungen geschehen



Aufwärmen

- langsames Laufen oder Traben:
auf leichte Körpervorlage achten, so dass der Vorfuß bewußt betonter belastet wird
- achten auf Rumpfspannung!
- Dehnen – Stretching:
„dynamisches Dehnen“ von Fuß-, Sprunggelenks-, Oberschenkel-, Hüftgelenks-, Waden und Rumpfmuskulatur

Sprint- und Sprung-ABC

- ist „Ritual“ zwischen Aufwärmen und Lauftraining, es bereitet auf dynamisches und gleichzeitig kraftsparendes Laufen vor
- alle Laufphasen (vordere und hintere Stützphase, vordere und hintere Schwungphase) werden gezielt als Einzelkomponente oder im Komplex geschult
- Körper- und Armarbeit werden einschließlich Rumpfstabilität trainiert

Biomechanik der Laufens

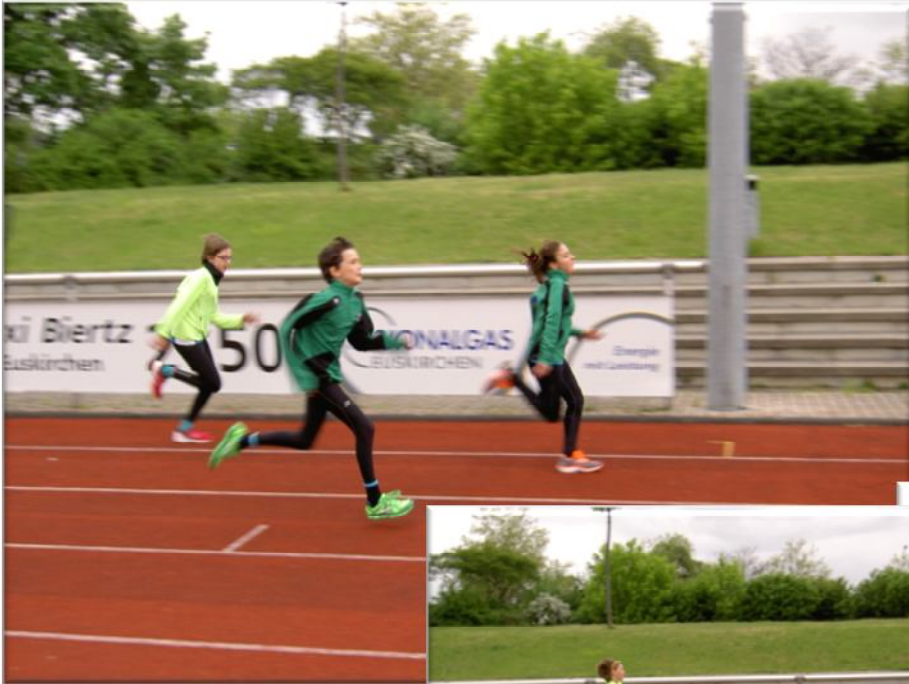
- barfuß läuft der Mensch auf dem Vorfuß
- der Vorfußlauf ist somit eigentlich die natürliche Lauftechnik des Menschen
- Sprinter laufen auf dem Vorfuß
- Vorfußlauf ist der Weg zu schnellem und effizientem Laufen
- Vorfußlauftechnik ist erlernbar in der LCE-Laufschule für Kids

Biomechanik der Laufens

- Emily und Tim zeigen schön:
- **hintere Stützphase** : Abstoß aus Sprunggelenk rechts Einleitung der Flugphase
- Gleichzeitig kraftvoll-dynamische Streckung aller Gelenke
- **vordere Schwungphase** links: Beugung des Hüftgelenks, Kniehub
- Saskia und Finn sind bereits am Ende ihrer Flugphase vor „**vorderer Stützphase**“



Biomechanik der Laufens



- Dennis, Lina und Mia beenden die „**Flugphase**“
- beide Annikas zeigen die „**vordere Stützphase**“ links und die rechts die „**hintere Schwungphase**“
- Saskia zeigt das gleiche seitenverkehrt



EUSI

lange Flugphase - Schrittlänge



EUSKIR

kurzer kraftvoller Bodenkontakt – „Vortrieb“



Schneller und kraftsparender Lauf

- hängt ab von:
- Dynamik: kraftvoller Abstoß aus allen Gelenken
- lange Flugphase bedeutet langer Schritt
- trotzdem hohe Frequenz
- kurze Bodenkontaktzeit
- **All das wird mit Spaß gelernt!**

Fußgelenksübungen, Skippings



- Vordere und hintere Stützphase
- Fußgelenksstabilität/-beweglichkeit



- vordere Schwungphase
- Hüftbeuger/-strecker

CHEN e.V.

Kniehebellauf



- hintere Stützphase
- Sprunggelenksstabilität/
-beweglichkeit
- Sprungkraft
- Rumpfspannung,
Armarbeit
- vordere Schwungphase
- Hüftbeuger/-strecker
- „Kniehubtraining“

Hopserlauf, Prellsprünge



CHEN e.V.

Hopserlauf, Prellsprünge

- Hintere Stütz- und vordere Schwungphase
- Arm- und Schultereinsatz
- Rumpfstabilität
- Sprunggelenksstabilität
- Sprungkraft
- Hüftgelenksbeugung, „Kniehub“

EUSKIRCHEN e.V.

Sprunglauf, Steigesprünge in Serien



EUSKIRCHEN e.V.

Sprunglauf, Steigesprünge in Serien

- Hintere Stütz- und vordere Schwungphase
- Sprunggelenksstabilität
- Sprungkraft
- Arm- und Schultereinsatz
- Hüftgelenksbeugung, „Kniehub“

EUSKIRCHEN e.V.

LAUF CLUB

„straight legs“



„Storchengang/-lauf“



EUSKIRCH

„straight legs“, „Storchengang/-lauf“

- hintere Stützphase
- Rumpfstabilität
- Arm- und Schultereinsatz
- Dehnung und Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskeln als Vorbeugung der typischen Oberschenkelzerrung bei schnellem Lauf