

ALFA Running



Unsere Beine dienen der Fortbewegung und wir lernen das Laufen meist schon am Ende unseres ersten Lebensjahres. Laufen ist in der Tat die natürlichste Bewegung der Welt. Wir sind damit aufgewachsen, und warum sollte ein Erwachsener diese Bewegung nochmals erlernen? Will man aber wie eine „Gazelle“ durch die Gegend laufen und somit ökonomisch, effizient und energiesparend laufen, gibt es doch einige Gesetzmässigkeiten die man beachten kann. Deshalb verabschiede dich vom Zivilisationslaufstil und kehre zurück zu einem natürlichen Still. Einem Laufstil, der die Gelenke nicht übermässig belastet, der mehr Leichtigkeit bringt und der dich obendrein auch noch schneller macht.

Wer bewusst und harmonisch läuft, gibt Schritt für Schritt die verspannten Bereiche seines Körpers frei, lässt den Alltag hinter sich und verschafft seiner Seele Bewegungsfreiheit.

Mit einer guten Technik kann man nur die gewisse Unbeschwertheit einer Sportart erlangen, die erst die wahre Freude am Sporttreiben vermittelt. Zum anderen verstellt man sich ohne technische Grundausbildung von vornherein den Weg, jemals gute Leistungen zu vollbringen und zu guter Letzt hat jede Sportart typische Verletzungsmuster, die in nicht unerheblichem Ausmass mit schlechten technischen Fähigkeiten zusammenhängen. Wenn man dann noch bedenkt, dass beim Laufen das 3 -5fache vom Körpergewicht anfällt, macht eine gute Lauftechnik und Kräftigung noch mehr Sinn.

Der technisch versierte Läufer, läuft nicht mit den Beinen allein, sondern mit dem ganzen Körper. Schlüsselstelle der gesamten Laufbewegung ist der Rumpf und die Zusammenarbeit von Armen und Beinen. Das Zauberwort für dieses Zusammenspiel, das den ganzen Körper arbeiten lässt, lautet Kreuzkoordination. So bildet der Rumpf ein Zentrum, um das sich Arme und Beine in einer Art und Weise bewegen, die ein Maximum an Stabilität gewährleisten. Die absolute Basis für ein effizientes, ästhetisches, stilistisch einwandfreies Laufen.

Deshalb haben wir ein Methodik-Konzept erarbeitet, wie man Laufeinsteiger aber auch Fortgeschrittene einfach und leicht verständlich eine natürliche Lauftechnik vermitteln kann mittels ALFA und den 7 Steps. Es handelt sich dabei nicht um eine neue Lauftechnik, denn das Rad muss man nicht neu erfinden, sondern: wie vermittele ich einfach und mit viel Spass eine individuellen natürlichen Laufstil.

Die grundlegenden Merkmale einer ALFA-Lauftechnik sind bestimmt durch:

A = Aufrechte Körperposition

Die Position und Ausrichtung des Rumpfes ist von Bedeutung, damit die Arm- und Beinarbeit effektiv umgesetzt werden kann. Arme und Beine können nur dann frei arbeiten, wenn der Rumpf aufgerichtet und gestreckt ist. Diese Hüftstreckung und Stabilität im Becken fällt bei unserer meist sitzenden Tätigkeit nicht leicht. Richte dich auf, mache den Rücken gerade, strecke deine Brust stolz heraus, blicke nach vorne.

L = Armhaltung

Die Armarbeit ist ein ganz zentraler Punkt in der Lauftechnik. Sie wird vornehmlich aus der Schulter erzeugt und weniger aus dem Ellenbogengelenk. Diese Armarbeit sorgt für das sogenannte Läuferdreieck. Es handelt sich hierbei um ein Dreieck zwischen Oberarm, dem Unterarm und dem Rumpf durch das Zurückführen des spitzen Ellenbogens. In der anschließenden Vorwärtsbewegung wird der Ellenbogen in einem noch etwas spitzeren Winkel nach vorn bewegt. Das heißt, dass die Hand direkt vor dem Körper nach oben geführt wird. Zu achten ist hierbei auch auf eine Parallelität der Arme.

L = sicher 90° Ellenbogenwinkel nach hinten. Kleiner Ellenbogenwinkel weniger als 90° nach vorne oben

F = Flacher Fuss

Der Fuss ist die Verbindung zum Untergrund und hat drei Dämpfungsmechanismen integriert.

Dämpfungsmechanismus Nummer eins ist das Längs- und Quergewölbe des Fusses. Setze ich nicht flach auf ist dieses Gewölbe ungeeigneter Weise in der Luft.

Der zweite Stossdämpfungsmechanismus ist das Steigbügelprinzip. Da der Fuss flach aufgesetzt wird, hängt er zum Zeitpunkt des Bodenkontakts wie in einer Schlinge, gebildet aus der Unterschenkelmuskulatur. Die Wadenmuskulatur federt nun nämlich die Stossenergie weiter aus. Der dritte Stossdämpfungsmechanismus des Fusses ist die Eindrehbewegung sprich Pronation im unteren Sprunggelenk, welche beim flach aufgesetzten Fuss am besten zum Tragen kommt. Beim Laufen mit flachen Fuss, setzt man automatisch kurz vor dem Körperschwerpunkt auf und da man sich ja in Bewegung befindet, ist man sofort unter dem Körperschwerpunkt und hat somit den optimalen Auftrittspunkt.

A = Angepasste Schritte

Die Arme sind der Taktgeber für die gesamte Lauftechnik und steuert vor allem auch den Kniehub. Und wenn das Knie ein wenig gelüpft wird, dann schwingt der Unterschenkel des Läufers nicht nach von durch. Der belastende Stehschritt wird vermieden, und somit stellt die Armarbeit die Verbindung zwischen Hüftbewegung und Fussaufsatz her, die eine ideale Lauftechnik auszeichnet. Die Armarbeit steuert auch die Schrittfrequenz. Wenn man die Arme schnell bewegt, bewegen sich auch die Beine schnell und somit wird der Schritt automatisch kürzer, was auch hilft dass der Körperschwerpunkt weniger auf und ab bewegt und somit weniger Kraftaufwand. Die erhöhte Frequenz bei einem vorn kurz gesetzten Schritt, der Kniehub und das angeferste Schwungbein; Diese drei Elemente der Lauftechnik führen zu einer runden flüssigen Bewegung.

Von einer guten Schrittfrequenz reden wir von 160 Schritten pro Minute und mehr.

Die Laufgeschwindigkeit ergibt sich aus Schrittfrequenz x Schrittlänge.

Fazit:

Wenn man so will ist das Ziel das Barfusslaufen in Schuhen.

Wer seine Lauftechnik mit dieser Methode erlernt oder verändert, läuft nachher nicht nur schneller, sondern vor allem leichter und somit mit noch mehr Spass und Freude.