

## Lauffähigkeiten

Laufen ist eine sportliche Fertigkeit, die sich aus 5 Lauffähigkeiten zusammensetzt:

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination

**Der Läufer benötigt von allem etwas!**

**Einlaufen zur ersten Infotafel, mit geringer Belastung, und dabei länger Ausatmen als Einatmen, so trainieren sie ihre Grundlagen-Ausdauer!**

Schild 2

( nach ca. 250 m Laufstrecke ab Beginn. N 49° 56` 11,84 sec. / E 7 ° 46` 23.67 sec.)

## **Beweglichkeit**

Die Beweglichkeit wird im Sport im allgemeinen **nicht maximal, sondern optimal** geübt.

( Einfügen Video Beweglichkeit)

### **5-10 Mal:**

- **Armkreisen - auch die Schultern laufen mit!**
- **Ein Bein vor und zurück pendeln**
- **Vorbeuge und Rückbeuge im Wechsel**
- **10 m Kniehebelauf und**
- **10 m Anfersen**

**Weiter zur nächsten Infotafel und dabei länger Ausatmen als Einatmen.**

( nach 1 km ab Schild 2 folgt Schild 3 Kraftausdauer, N 49° 56` 19,46 sec. / E 7° 45` 51,97 sec. )

## **Kraftausdauer**

Hier trifft Kraft auf Ausdauer. Das Bergauflaufen bringt nicht nur Kraft, sondern fördert auch Laufstil und Ökonomie und beugt Verletzungen vor.

- **Langsam laufen und länger Aus- als Einatmen**
- **mit kurzen Schritten und im gleichbleibenden Rhythmus laufen**
- **Aufrecht!**

**Ab hier geht es 1,6 km bergauf. Zum Ende hin steig steiler werdend!!!!**

## Koordination

Koordination bringt Ordnung in die Bewegung, das Verletzungsrisiko sinkt und die Leistungsfähigkeit wird erhöht.

(Video Koordination einfügen)

### **3 Mal 50 m mit Erholungspausen laufen**

- **mit übertriebenen und ausholenden Sprintbewegungen**
- **trotzdem entspannt und spielend laufen**
- **Schnell laufen**
- **Tempo steigern: die dritten 50 m sind die schnellsten**

(Schild 5 N 49° 56' 49,25 sec. / E 7° 45' 42,04 sec. )

## Schnelligkeit

Als Fahrtspiel wird der Tempowechsel während des Laufens bezeichnet, also ein Wechsel aus langsamen und schnelleren Laufabschnitten. Zu den Zielen des Fahrtspiels gehört die Verbesserung der Sauerstoffaufnahme, was dazu führt, dass hohe Belastungen besser vertragen werden.

**30 Sekunden zügig laufen und danach 2 Minuten langsam traben. 3 mal hintereinander.**

( Schild 6 Auslaufen. N 49° 55' 55,77 sec. / E 7° 45' 50,85 sec. )

## **Das Auslaufen**

**Durch das langsame Auslaufen fahren Sie Ihre Herzfrequenz gleichmäßig herunter, die Muskeln regenerieren und Laktat wird schneller abgebaut.**

**Auslaufen - locker und langsam - und auf der Asphaltstrecke den Vorderfußlauf betonen und dadurch das Becken strecken: „Weg vom Boden!“**