

SZ-Marathonteam



Die Landephase.



Die Stützphase.



Die Abdruckphase.



Die frühe Schwungphase.



Die mittlere Schwungphase.



Die späte Schwungphase.

„Nur noch Kleinigkeiten verbessern“

LINDAU (sap) - Wer seine Fehler kennt, der kann an ihnen arbeiten und sie im besten Fall sogar ausmerzen. Lauftrainer Harald Baumgärtner hat den Laufstil der SZ-Läufer unter die Lupe genommen.

Harald Baumgärtner ist sehr zufrieden mit dem, was er aus der Laufstilanalyse der einzelnen Laufgruppenmitglieder erfahren hat. „Bei den sechs Läufern, von denen ich bereits eine Videoanalyse anfertigen konnte, ist eine recht gute Grundlage vorhanden“, lobt er die angehenden Marathonis. „In den zukünftigen Trainingseinheiten können wir wirklich an Details arbeiten. Um genaue Erkenntnisse über die Läufer zu gewinnen, hat Baumgärtner mit Hilfe eines zweiten Kameramannes von den Sportlern aus drei unterschiedlichen Positionen Videoaufnahmen angefertigt. Die Aufnahmen von der Seite geben Aufschluss über die Armbewegung, die Rumpfaufrichtung, die Körperposition, den Vor- und Rückschwung der Beine, den Kniehieb sowie über Eigenarten in der Abdruck- und in Landephase. Bei den Aufnahmen von vorne und von hinten lässt sich sehr gut erkennen, ob ein Läufer seine Arme vielleicht vor den Körper führt, anstatt sie parallel zu schwingen und ob er X- oder O-Beine hat. Aus dieser Blickrichtung lasse sich auch erkennen, ob der Sportler in Becken-, Hüfte- oder im Schulterbereich akkippt.

„Ein guter Laufstil ist vor allem für die Gesundheit wichtig“, erklärt Baumgärtner. „Um noch viel Spaß am Laufsport zu haben, sollte er den Körper auf Dauer natürlich so wenig wie möglich belasten.“ Ein weiterer Aspekt sei, die Geschwindigkeit. „Je weniger Bremskräfte auf den Körper einwirken, desto schneller wird der Läufer.“



Um dem Sportler seine Eigenheiten besser erklären zu können, wird die Laufbewegung in Phasen aufgeteilt. Sie setzen sich aus der Landephase, der Stützphase und der Abdruckphase zusammen. Zusätzlich gibt es noch drei Schwungphasen (frühe, mittlere und späte), in den besonderes Augenmerk auf das Schwungbein gelegt wird.

Zu den einzelnen Läufern gibt Harald Baumgärtner folgende Einschätzungen ab. **Myriam Aboud:** „Bei Myriam ist nur noch ein wenig Feinarbeit zu machen. Die einzige Kritik, die sie sich

gefallen lassen muss, ist beim Aufsetzen des Fußes. Sie landet zu weit hinten – auf der mittleren Ferse. Bei ihrem aktiven Laufstil könnte sie sich das sicher noch abgewöhnen. Bremsst sie sich in dieser Phase noch weniger aus, würde sie ihren Bewegungsapparat weniger belasten“, sagt der Laufexperte.

Fußgewölbe fängt Stoß ab

Jürgen Marschall: „Bei Jürgen bin ich äußerst zufrieden. Er ist der einzige in der Gruppe, der einen reinen Mittelfußlaufstil für sich gefunden hat. Sein Fuß setzt also flach auf dem Boden auf und die Fußgewölbe fangen den Stoß ab. Der Unterschenkel steht nahezu senkrecht unter dem Knie, das leicht gebeugt ist. So kann auch sein Kniegelenk, muskulär gestützt, leicht federn und die Stoßkräfte verringern.“

Manuela Lang: „Manuelas Laufbewegung sieht schon sehr harmonisch aus. In der Abdruckphase ist ihre Hüfte vollständig gestreckt, jedoch könnte sie in der darauf folgenden Schwungphase ihren Unterschenkel noch etwas parallel zum Boden führen und sich das Vorschwingen des Oberschenkels erleichtern. Auch sie kommt hauptsächlich mit der Ferse auf dem Boden auf. Gegen diese Fehlstellung kann sie nur durch ein Aufsetzen des Fußes nahe des Körperschwerpunkts arbeiten.“

Simone Breuling: „Die Armarbeit

von Simone könnte noch etwas Feinschliff vertragen. Ihre Arme stehen etwas weit vom Körper ab, die Ellbogen zeigen nach hinten außen und sie zieht die Fäuste nach vorne vor den Körper. Dadurch bewegt sich ihr Oberkörper etwas stärker als gewöhnlich gegen die natürliche Bewegung der Hüfte. Diese Rotation kostet unnötig Kraft und belastet zusätzlich die Wirbelsäule.“

Wolfgang Mayer: „Auch bei Wolfgang ist das Gesamtbild der Laufbewegung sehr harmonisch. Das Aufsetzen seines Fußes erfolgt wie bei einigen andern auch auf der Ferse. Ziel bei ihm wird ebenfalls ein körperschwerpunkt-naher Fußaufsatz sein. Das kostet zwar mehr Kraft in der Fuß- und Wadenmuskulatur, doch diese kleine Umstellung lohnt sich auf Dauer.“

Ingrid Riederer: „Ingrid hat einen sehr harmonisch wirkenden Laufstil. Die Ursache warum Ingrid in ihrer Laufbewegung eine leicht sitzende Position hat (speziell in der Aufsetz- und Stützphase), werden wir in der nächsten Trainingsstunde durch einen Muskellängentest der Hüftbeuge- und vorderen Oberschenkelmuskulatur überprüfen. Einer Verkürzung können wir mit einem Dehn- und einem Kräftigungsprogramm entgegenwirken.“

Weitere Informationen:
www.sparkasse-marathon.com

Die Laufphasen auf einen Blick

◆ **Die Landephase** (erster Kontakt) Der Oberkörper ist aufgerichtet und minimal vorgeneigt. Der Fuß setzt flach auf dem Boden auf, die Fußgewölbe fangen den Stoß ab. Der Unterschenkel steht dabei nahezu senkrecht über dem Knie, das leicht gebeugt ist. So kann das Kniegelenk, muskulär gestützt, leicht federn und die Stoßkräfte verringern. Der Arm der Gegenseite befindet sich noch oben vor dem Körper. Er ist im Ellenbogen gebeugt und bewegt sich nun wie das Bein zurück.

◆ **Die Stützphase** (Stabilität gefragt) Das Knie des Standbeins fängt das volle Körpergewicht ab. Die Oberschenkelmuskulatur stabilisiert es dabei. Auch der Fuß dämpft den Stoß mit ab. Zusätzlich stützt und führt er den Knöchelbereich. Die Beinachse bleibt in einer geraden, idealen Arbeitsposition. Der gegenüberliegende Arm wird wieder zurückgeführt und der Oberkörper steht aufrecht.

◆ **Die Abdruckphase** (Gas geben) Das stützende Bein beginnt sich wieder zu strecken. In der Endphase sind bei hohem Tempo sowohl das Knie als auch die Hüfte gestreckt. So erreicht der Läufer eine maximale Schrittlänge. Die Ferse löst sich mit einem kräftigen Abdruck vom Boden. Der Ellenbogen bewegt sich weit

nach hinten, so dass ein auffälliges Dreieck entsteht – das sogenannte Läuferdreieck. Es wird von Rücken, Oberarm und Unterarm gebildet und man kann durchschauen.

◆ **Die frühe Schwungphase** Nach einem dynamischen Abdruck wird das hintere Schwungbein leicht über die Waagerechte angehoben. Mindestens wird es parallel zum Boden geführt und erleichtert den Vorschwung des Oberschenkels. Der Arm beginnt seine erneute Vorwärtsbewegung in der Schulter.

◆ **Die mittlere Schwungphase** Der Oberschenkel wird nun nach vorn geführt. Damit das Ganze möglichst einfach geht, bleibt der Unterschenkel im Knie angewinkelt. Der gegenüberliegende Arm wird im Ellenbogen eng gehalten und nach vorn oben geführt.

◆ **Die späte Schwungphase** Der Vorschwung des im Ellenbogen eng geführten gegenseitigen Arms nach oben wird dicht am Körper geführt. Dies unterstützt die Aufwärtsbewegung des vorschwingenden Knies. Der Unterschenkel des Schwungbeins bleibt passiv, er bildet mit dem Abstoßbein eine Parallele. So kann er den nächsten Schritt mit flachem Fußaufsatz und leichter Kniebeugung einleiten. (hab)

Judo

Abgespeckt und abgeräumt

SINDELINGEN (bes) Es ist der größte Erfolg, den die Judo-Abteilung des TV Lindenberg jemals erreicht hat: Edgar Haser (57) hat bei der Senioren-WM die Vizemeisterschaft in seiner Alters- und Gewichtsklasse geholt. „Das ist ein Wahnsinn. Damit hätten wir nie gerechnet“, kommentierte sein Vereinskollege Gerd Hulka den Erfolg des gebürtigen Lindauers.

Ein Erfolg war es schon, dass die Lindenerger überhaupt dabei waren. Edgar Haser, Gerd Hulka und Rudi Faber hatten sich nämlich erstmals für eine WM qualifiziert. Fast 1200 Teilnehmer aus 51 Nationen kämpften derzeit im

Sindelfinger Glaspalast um Medaillen. Edgar Haser startete dabei in einer anderen Gewichtsklasse als sonst. Eigentlich ist „bis 81 kg“ seine Heimat, doch nach einer schweren Schulterverletzung vor acht Wochen musste er sein Krafttraining einschränken und verlor an Gewicht. Das hat er gleich ausgenutzt, um noch ein paar Kilos abzuspecken und in einer neuen Klasse anzutreten. Es hat sich bezahlt gemacht. „Die Konkurrenz hat mich als Neuling nicht ernst genommen“, begründet Haser seinen überraschenden Erfolg. Und vielleicht wäre sogar der Titel drin gewesen, wenn nicht die alte Verletzung im Finale nach einem Schlag auf die Schulter wieder aufgebrochen wäre.



Die erfolgreichen Lindenerger WM-Teilnehmer (von links): Rudi Faber, Vizeweltmeister Edgar Haser und Gerd Hulka. Foto: Benjamin Schwärzler

Volleyball

Van de Loo verlässt den VfB

FRIEDRICHSHAFEN (cku) - Nach Juliano Bendini, Lukas Divis und Robert Hupka verlässt auch Allan van de Loo den VfB Friedrichshafen. Der bis zum Saisonende befristete Vertrag des 34-jährigen wurde nicht verlängert. Wo der Niederländer in der kommenden Spielzeit schmettert, ist nicht bekannt.

Nach nur einem halben Jahr ist das Kapitel VfB Friedrichshafen für Allan van de Loo bereits wieder beendet. Die Verantwortlichen beim Deutschen Meister 2009 entschieden, den vorerst bis Saisonende befristeten Vertrag nicht zu verlängern. „Allan hat uns in einer kritischen Phase sehr geholfen“,

sagte Trainer Stelian Moculescu. „Er hatte großen Anteil daran, dass wir in der Champions League die schwere Vorrunde überstanden und letztendlich noch einen sehr guten fünften Platz belegt haben.“

Außenangreifer Allan van de Loo war Ende Dezember 2008 aus Dubai an den Bodensee gekommen und ersetzte den verletzten Robert Hupka. Im Januar hatte der 200-fache Nationalspieler in der Champions League mit den Siegen über Iskra Odintsovo und PGE Skra Belchatow einen famosen Einstand gefeiert, war aber am Ende der Saison nicht mehr über die Rolle als Wechselspieler hinausgekommen.

Anzeige

Der Radinsider präsentiert:



20. und 21. Juni 2009 Bad Saulgau

ZollerHof

Jedermann Einzelzeitfahren, Paarszeitfahren und Vierer-Mannschaftszeitfahren
www.deutschland-grand-prix.de
JETZT ANMELDEN!

www.szon.de

Der neue Radinsider – ab sofort im Handel!

Die schönsten Radtouren zwischen Donau und Bodensee

- 17 Insider-Strecken für Freizeit-Touren, Rennrad-Touren und Mountainbike-Touren
- Alle Touren GPS-gestützt
- Viele Ausflugstipps, Bade-Paradiese und Sehenswürdigkeiten
- Nur 8,90 €

netzwerk:
OBERSCHWABEN

jetzt vorbestellen unter:
0180-2008001
www.radinsider.de



Wir im Süden.