



## 5 Tipps für einen besseren Laufstil

1. Kompetente Außenstehende können den Stil meist besser einschätzen als man selbst. Wenn Du jemanden kennst, lass ihn Deinen Stil bewerten.
2. Ich wette mit Dir, dass Du nach einem Blick auf unser Laufstilposter sofort in der Lage bist, bei einem Volkslauf zu beurteilen, ob ein Laufstil gut oder schlecht ist. Lass Dich doch einfach einmal beim Laufen filmen. Ein Smartphone genügt. Du kannst Dich so besser einschätzen als in der Bewegung selbst.
3. Der bereits angesprochene Volkslauf ist eine wahre Fundgrube für Laufstilinteressierte. Du wirst feststellen, dass eines auf einen guten Laufstil zutrifft: Ein guter Laufstil sieht einfach gut aus, er ist harmonisch und ästhetisch. Man muss kein Spezialist sein und kein Lineal anhalten, um das zu erkennen.
4. Beim Laufen solltest Du Deine Gedanken immer einmal wieder auf den Laufstil ausrichten und ihn bewusst pflegen und korrigieren. Gerade als Anfänger ist dies sehr wichtig.
5. Gerade als Anfänger solltest Du Dich nicht aus falsch verstandenem Ehrgeiz überlasten. Erschöpfte Läufer haben einen miserablen Laufstil. Du als Anfänger übst die Haltung aber erst ein!