

1 Schau geradeaus, nicht auf deine Füße.

2 Oberkörper aufrecht. Tiefes Einatmen richtet ihn auf.

3 Läuferdreieck: Arme aktiv einsetzen.

4 Rumpf stabil, Hüfte strecken, kein Hohlkreuz.

5 Arme und Beine über Kreuz: linker Arm zu rechtem Bein.

6 Knie anheben, beim Aufsetzen leicht angewinkelt.

7 Der hintere Fuß stößt aktiv ab.

8 Beim Landen den Fuß unter dem Körper aufsetzen.



5 Tipps für einen besseren Laufstil

So schulst du dein Gefühl für saubere Technik.

- 1** Kompetente Außenstehende schätzen deinen Stil oft besser ein als du selbst. Bitte jemanden, dich zu bewerten.
- 2** Lass dich beim Laufen filmen, ein Smartphone genügt. Aus der Distanz erkennst du deinen Stil besser als mitten in der Bewegung.
- 3** Der Volkslauf ist eine Fundgrube. Ein guter Laufstil sieht harmonisch und ästhetisch aus, das erkennst du ohne Lineal.
- 4** Richte deine Gedanken beim Laufen immer wieder auf den Stil und korrigiere ihn bewusst. Als Anfänger besonders wichtig.
- 5** Überlaste dich nicht aus falschem Ehrgeiz. Erschöpfte Läufer laufen unsauber. Als Anfänger übst du die Haltung erst ein.

Mehr zum Thema: So findest du dein Lauftempo auf derfitness.guru

Der perfekte Laufstil auf einen Blick