



So nutzt du den Check

Den eigenen Laufstil zu beurteilen ist schwer, weil du dich in der Bewegung nicht siehst. Deshalb funktioniert dieser Bogen am besten zu zweit oder mit dem Handy. Stell das Handy in Hüfthöhe an den Wegrand, lass es filmen und lauf zweimal vorbei: einmal von der Seite, einmal frontal. Danach gehst du das Video in Zeitlupe durch und hakst ab.

- > Filme erst nach 10 Minuten Einlaufen. Kalt läuft niemand so, wie er wirklich läuft.
- > Lauf dein normales Dauerlauftempo, nicht schneller. Im Sprint sieht jeder Stil anders aus.
- > Achte nicht auf alles gleichzeitig. Nimm dir pro Durchgang eine Spalte der Liste vor.
- > Zwei Haken in der rechten Spalte reichen als Arbeitsauftrag für die nächsten Wochen.
- > Wiederhol den Check nach sechs Wochen mit demselben Bogen. Dann siehst du den Unterschied.

Der wichtigste Blick

Schau dir an, WO der Fuß aufsetzt, nicht WIE. Landet er deutlich vor der Hüfte, bremst jeder Schritt. Das ist der Fehler mit den größten Folgen, und er ist gleichzeitig der am leichtesten zu behebbende.

Die Checkliste

Beim Videodurchgang abhaken

Bereich	Das soll man sehen	Passt	Üben
Kopf	Blick 10 bis 20 m nach vorn, Kinn locker		
Schultern	hängen tief und ruhig, kein Hochziehen		
Rumpf	aufrecht, leichte Vorlage aus dem Sprunggelenk		
Becken	stabil, kippt beim Aufsetzen nicht zur Seite		
Ellenbogen	etwa 90 Grad, Winkel bleibt beim Schwingen gleich		
Armschwung	parallel in Laufrichtung, nicht quer vor der Brust		
Hände	locker, als hältst du ein rohes Ei		
Fußaufsatz	unter der Hüfte, nicht davor		
Landung	leise, kein hörbares Aufschlagen		
Abdruck	hinten lange Streckung aus der Hüfte		
Frequenz	kleine, schnelle Schritte statt langer Sprünge		
Gesamtbild	sieht rund und mühelos aus, nicht verkrampft		

Die vier häufigsten Fehler

Fast alles, was Hobbyläufern im Video auffällt, gehört in eine dieser vier Schubladen. Die gute Nachricht steht in der rechten Spalte: Drei von vieren lösen sich über denselben Hebel, nämlich über eine höhere Schrittfrequenz.

Fehlerbilder

Fehler	Woran du ihn erkennst	Was hilft
Schritt zu lang	Fuß landet sichtbar vor der Hüfte, Ferse zuerst	kürzer und schneller treten
Arme zu lang	Ellenbogen fast gestreckt, Hände pendeln tief	Winkel auf 90 Grad bringen
Arme quer	Hände kreuzen vor dem Bauch, Schultern drehen mit	Daumen nach vorn zeigen lassen
Blick nach unten	Kinn auf der Brust, Oberkörper kippt ein	Blick 15 m voraus fixieren

Deine Kadenz ablesen

Zähl im lockeren Dauerlauf 15 Sekunden lang die Schritte beider Füße. Die Tabelle nennt deine Kadenz und die Zielwerte aus den Studien: 5 und 10 Prozent über deinem Ausgangswert, bei gleichem Tempo. Ab 184 gibt es nichts mehr zu steigern.

Kadenz-Tabelle

Schritte in 15 s	Kadenz pro Minute	Ziel +5 %	Ziel +10 %
35	140	147	154
38	152	160	167
40	160	168	176
42	168	176	185
44	176	185	194
46	184	nicht nötig	nicht nötig
48	192	nicht nötig	nicht nötig

Kein Zielwert für alle

180 Schritte pro Minute sind keine Naturkonstante, sondern eine Beobachtung an Spitzenläufern im Renntempo. Bei einer Weltmeisterschaft über 100 Kilometer lagen die Teilnehmer zwischen 155 und 203 Schritten. Dein Ziel ist nicht 180, dein Ziel sind 5 bis 10 Prozent mehr als dein eigener Wert.

Das Lauf-ABC in fünf Übungen

Zwei- bis dreimal pro Woche ein paar Minuten, am besten direkt nach dem Einlaufen. Jede Übung über 20 bis 30 Meter, dann locker zurückgehen.

Technikblöcke

Übung	Worauf es ankommt	Dosierung
Fußgelenkarbeit	kleine Schritte nur aus dem Sprunggelenk, Knie fast gestreckt	2 x 20 m
Anfersen	Ferse zum Gesäß, Oberschenkel bleibt senkrecht	2 x 20 m
Kniehebelauf	Oberschenkel waagerecht, Rumpf bleibt aufrecht	2 x 20 m
Skippings	kurzer, schneller Bodenkontakt, Arme schwingen mit	2 x 20 m
Steigerungslauf	über 60 bis 80 m auf ca. 90 Prozent beschleunigen	3 x 60 m

Reihenfolge

Immer vom Kleinen zum Großen: erst Fußgelenk, dann Anfersen, dann Knie. Wer mit Kniehebelauf anfängt, überträgt die Spannung nach unten statt umgekehrt.

Sechs Wochen zur höheren Frequenz

Die Frequenz ändert sich nicht in einem einzigen Lauf. Dieser Fahrplan steigert sie in Schritten, die dein Körper mitmacht. Das Tempo bleibt die ganze Zeit gleich.

Der Fahrplan

Woche	Was du machst	Kadenz-Ziel
1	Ausgangswert messen: dreimal 15 Sekunden zählen, Mittelwert nehmen	nur messen
2	in jedem Lauf 2 x 3 Minuten bewusst kürzer treten	+3 Prozent
3	2 x 5 Minuten, den Rest wie gewohnt laufen	+5 Prozent
4	3 x 5 Minuten, dazu einmal pro Woche das Lauf-ABC	+5 Prozent
5	die erste Hälfte des Laufs in der neuen Frequenz	+7 Prozent
6	der ganze Lauf, danach neu messen und neu festlegen	+10 Prozent

Nicht zwei Dinge auf einmal

Mehr Schritte allein belasten die Achillessehne nicht stärker, in einer Untersuchung sank die Spannung in der Sehne sogar. Was die Wade wirklich fordert, ist der Wechsel zum Vorfußlauf. Wer beides gleichzeitig umstellt, tauscht ein Knieproblem gegen ein Sehnenproblem. Nimm dir eins nach dem anderen vor.

Platz für deine Notizen

Trag hier die beiden Punkte ein, an denen du in den nächsten Wochen arbeitest, und dazu deine gemessene Kadenz. Nach dem zweiten Videodurchgang kommt die zweite Zeile dran.

Mein Verlauf

Datum	Kadenz	Mein Arbeitsauftrag

Viel Erfolg beim Üben. Und denk dran: Ein guter Laufstil sieht einfach gut aus. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.