

hier was claudia uns geschrieben hat

## Seminar Ökonomische Lauftechnik

Am Samstag zu fast noch nachtschlafender Zeit machten wir uns samt Sportgepäck auf in Richtung Commerzbankarena. Wir hatten das Seminar Ökonomische Lauftechnik auf dem Tagesplan und dies sollte auf der Tartanbahn der Sprintdiagnostik statt finden. An Ort und Stelle warteten wir ein paar Minuten im Foyer und schauten uns das illustre Treiben der Radballjugend an, die ebenfalls gerade anreiste.

Pünktlich wie die Maurer trafen Svenja und der Giga, der Trainer ein. Dabei war auch Nortje, ebenfalls ausgebildete Trainerin. Noch im Foyer gab es eine kurze Vorstellungsrunde und ich konnte gleich meine Fragen und Wünsche an das Seminar los werden. Dann ging es auch schon los zur Sprintdiagnostik. Nach kurzem Weg war ich darauf gefasst dass es jetzt ans Einlaufen geht, dann gibt es die bei solchen Seminaren üblichen Lauf ABC Hinweise und Ausführungstechniken und dann wird man mit den Worten "das jetzt regelmäßig machen" in den Laufalltag entlassen. Ich erhoffte mir einfach noch ein paar weitere Tips.

Weit gefehlt. Nicht so bei diesem Laufseminar. Bereits nach ein paar Minuten habe ich meine Gedanken neu ordnen müssen. Kein Einlaufen, die Grobgliederung der Seminarzeit passte gar nicht zu meiner Erwartungshaltung? das klang alles sehr spannend und \*anders\*.

Schnell wurde mir klar, dass es hier um mehr ging als sonst. Der Fokus lag auf dem Weglassen nicht auf dem Machen. "Macht mal das Knie frei während Ihr steht? " wie Knie frei? Ich wusste gar nicht was damit gemeint war. Der Aha-Effekt trat dann aber schnell ein und damit auch das natürliche anheben und aufsetzen meines im Knöchel völlig lockeren Fußes auf dem Mittelfuß. Weg vom Fersenlaufen war mir und auch den anderen Teilnehmern im Kurs natürlich vorher auch klar. Aber wie locker auf dem Mittelfuß aufsetzen ohne zu stampfen, in der Hüfte einzuknicken, das Gewicht offensichtlich zu verlagern oder den Fuß doch zu weit nach vorne zu nehmen? Ganz einfach? Knie frei machen und das richtige Laufen geht praktisch von alleine. Eben durch das Weglassen von bestimmten, antrainierten, Techniken die das eigentliche Laufen irgendwie eher stören als hilfreich zu sein.

Ein Teilnehmer fand seine Technik in dem er über das Rückwärtslaufen mit Gewichtsverlagerung in das Vorwärtslaufen überging. Faszinierend zu sehen der Unterschied und wie wir uns veränderten sobald es klickte und wir gefunden hatten was antrainiert war und weggelassen werden konnte. Ich hatte mehrere Aha-Effekte nicht nur bei mir selbst, weil ich eben auf einmal den Unterschied bemerkte, sondern auch im Beobachten der anderen Teilnehmer. Manchmal nur Kleinigkeiten, oftmals aber deutliche Veränderungen!

Mein Hauptproblem vor dem Seminar war, dass ich vom Gefühl her einen überdimensionierten Motor für meine Karosserie hab (Muskeln sind weniger Leistungsfähig als mein Herz). Heißt, ich muss mich unheimlich anstrengen um im vorgegebenen Herzfrequenzbereich zu trainieren und schnellere Einheiten werden immer durch Muskelmüdigkeit oder Zwicken hier und da beendet, nicht weil ich über dem vorgegebenen Bereich wäre. Unglaublich aber wahr, hier kam nicht der plumpe Ratschlag Gewichtsreduktion, mehr Lauf ABC, Rumpfstabi-Übungen oder ähnliches, sondern ich wurde mit Hilfe eines aufgeschnittenen Fahrradschlauchs (und anfangs viel gutem Zureden) so ausgerichtet, dass ich gar nicht anders konnte als schnell zu laufen. Natürlich hatte ich damit erst ein Problem, die beiden Trainer haben das aber ganz toll gelöst und mir damit eine unglaubliche

Selbsterfahrung geschenkt. Wahnsinn. Auf einmal ist der Knoten einfach geplatzt? Knie frei machen, ausrichten, konzentrieren und los ging es. Schnell und natürlich auch langsam, denn ich möchte die Mittelfußlauftechnik selbstverständlich auch gerne bei meinen langsamen, langen Trainingsläufen anwenden.

Jeder von uns bekam Tips falls man doch wieder in sein antrainiertes Laufmuster verfällt wie man da am leichtesten rauskommt, natürlich ohne aufgeschnittenen Fahrradschlauch. Wir haben das gewonnene Gefühl dann gefestigt, denn das Gefühl, wie ist es natürlich ist, ohne das Erlernte muß sich erst langsam einstellen? zurück zum Ursprung ist einfach nicht so leicht.

Mir hat das Seminar ausgesprochen gut gefallen, es wurde prima erklärt, die quasi 1:1 Betreuung war super und ich kann wirklich sagen, dass ich bisher noch nie ein so effizientes Seminar besucht habe. Selbstverständlich lag das auch an der geringen Teilnehmerzahl. Wegen meines Muskelkaters in den Waden drücke ich mich auch heute (2 Tage nach dem Seminar) noch vor jeder Treppe und hoffe einfach, dass das schnell vorbei geht. Heute ist die erste Einheit Laufen dran und ich freue mich schon meine neue ökonomische Lauftechnik in meinen Alltag zu integrieren