

## Lauftechnik & Lauf ABC

Bei diesem Workshop dreht sich alles ums Laufen.

Was zeichnet eine gute Lauftechnik aus und worauf sollten wir als Trainer achten? Was sind wichtige und nicht zu unterschätzende Inhalte eines qualitativ hochwertigen Lauftrainings und wie sieht leider häufig die Realität beim Endverbraucher aus?

Wenn man einen Läufer fragt, ob er regelmäßig Lauf-ABC durchführt, dann ist die Antwort darauf oft eher verschlagen oder verneinend. Denn warum sollte ich überhaupt ein Lauf-ABC regelmäßig absolvieren und warum macht es Sinn seine Lauftechnik zu kontrollieren und zu regelmäßig zu schulen?

In jeder anderen Sportart wird Wert auf eine Technikschiung gelegt, aber warum ist das beim Laufen ein stiefmütterliches Thema? Denn Laufen ist doch die „Königsdisziplin“ der Leichtathletik! Lauftechniktraining bedeutet die Physik unseres Körpers ideal auszunutzen, um gelenkschonend, schnell und ausdauernd laufen zu können und sein ganzes Leben lang mit Freude laufen zu können.

Was macht aber eine gute Lauftechnik aus, wie kann ich sie als Trainer analysieren, wie erkenne ich eine entsprechend gute oder weniger gute Lauftechnik, und was sind die Schlussfolgerungen für das Lauf-ABC meiner Sportler?

In diesem Workshop stellen wir ihnen Übungen und Strategien vor, mit denen Sie Ihr Lauftechniktraining effektiv, energieeffizient und gelenkschonend machen, und dadurch ausdauernder, gelenkschonender und auch schneller laufen können mit weniger Zeitaufwand.

Angefangen von A wie Athletik bis Z wie Zielplanung. Aus der Praxis für die Praxis.

### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---