



Lauftechnikanalyse

Max Muster

19.10.2015

1. Lauftechnikanalyse:

1a. Landung/Aufsatz:

Landung auf dem Mittelfuß mit einem Vorschwung des Unterschenkels von ca. 4°!

Im hohen Tempobereich, bei dem wir die Aufnahmen auch gemacht haben sollte der Winkel etwas kleiner werden.



In der Flugphase wird der Unterschenkel zu weit nach vorne gestreckt, was sich nicht positiv auf die Laufökonomie auswirkt. Ein zu weit nach vorne geschobener Unterschenkel bremst in der Bewegung! Hier besteht Handlungsbedarf, da ist noch was drinnen!



1b. Abdruck/Hüftstreckung

Der Abdruck ist bei dir sehr gut ausgebildet! Optimal für dieses Tempo! Einzig der Oberkörper könnte noch mehr in die Richtung zeigen! (nach vorne!)

Empfehlung: regelmäßiges Dehnen der Hüftlendenmuskulatur, Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Waden. Stärkerer Abdruck bedeutet längere Flugphase und daher mehr Geschwindigkeit!



1c. Schwung

Auch beim Anfersen ist nichts zu bemängeln, sehr gut!



1d. Armarbeit

Bei deiner Armarbeit wäre noch zu arbeiten. Du beginnst richtig mit einem kleinen Winkel, lässt dann aber beim zurückführen die Arme zum Boden hängen! Durch einen aktiveren Zug der Arme nach hinten könntest du einen noch aktiveren Laufschrift bekommen, und dadurch noch mehr Tempo aufbauen.



2. Zusammenfassung:

Zwei Technikelemente wären bei dir in Angriff zu nehmen!

Die Arme in der Laufbewegung aktiver zurückführen, mit dem Ziel des Läuferdreieckes!

Die Unterschenkelposition in der Flugphase, da wäre auch noch ein Tempogewinn bei gleichem Kraftaufwand möglich!

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei Deinem zukünftigen Lauftraining. Im weiteren Verlauf stehe ich natürlich gerne als Ansprechpartner zur Verfügung. Wenn Dir meine Beratungsqualität zugesagt hat, so freue ich mich über Weiterempfehlungen.

Mit sportlichem Gruß,

Josef Hartl