

# Vom Lauf-ABC zum Laufexperiment – und dann wieder zurück?

**Bei zahlreichen Übungen des Lauf-ABCs und vielen Erfindungen aus dem Umfeld der Laufexperimente handelt es sich letztlich um gleiche Übungsformen. Einer Thematisierung stehen allerdings unterschiedliche Ziele voran, die ihren Ausdruck in verschiedenen Methoden finden. Dieser Zusammenhang soll zum Ausgangspunkt des vorliegenden Beitrags ge-**



**wählt werden, um – je nach den Bedürfnissen vor Ort – konkrete Praxishinweise sowohl für das Training des Lauf-ABCs als auch für die Gestaltung von Laufexperimenten vorzuschlagen. Mit Hilfe methodischen Einfallsreichtums sollte es in der Praxis durchaus gelingen, einen Weg vom Lauf-ABC zum Laufexperiment – und dann auch wieder zurück – zu finden.**

## Unterschiedliche Ziele, Inhalte und Methoden

In der Leichtathletik zählen die Übungen des Lauf-ABCs zum Standardprogramm. Nicht nur Läufer und Springer, sondern auch Werfer und Mehrkämpfer nutzen differenziert zusammengestellte Sequenzen ausgesuchter Übungen im Rahmen des Aufwärmens, aber auch zur gezielten Verbesserung ihrer Bewegungskoordination bzw. Technik sowie zur Entwicklung spezieller Kraft- und Schnelligkeitsleistungen. Angesichts der vorliegenden posi-

tiven Erfahrungen aus dem Bereich des Wettkampfsports mögen sicherlich die meisten Leichtathleten zustimmen, wenn diese Trainingsform im Sportunterricht, der sich auch an Kinder richtet, die nicht aus der Leichtathletik kommen, thematisiert werden soll. Da Themen jedoch nicht allein aus Inhalten, sondern zudem aus der Beziehung zu Zielen und vor

allem Methoden generiert werden, bedarf es an dieser Stelle einer differenzierten Argumentation. Denn Schüler sind keine Athleten, was jeder, der bereits über Erfahrungen im Leichtathletikunterricht verfügt, nur allzu genau weiß. Wenn weder Ziele noch Methoden zu den Bedürfnissen der Kinder passen, werden die Grenzen, die die Wahl solcher Unterrichtsinhalte für viele Kinder mit sich bringen kann, schnell deutlich. Es bedarf beispielsweise eines gewissen Bewegungstalents oder aber eines besonders ausdauernden Übungseifers, um der Sachlogik der Übungen des Lauf-ABCs

## Sportverletzungen erkennen und behandeln

Wolfgang Menke

### Spezielle Sportorthopädie und Sporttraumatologie

2000, 215 S., 104 Fotos u. 21 Tabellen, kt., DM 29,80

ISBN 3-7853-1619-4 (UTB-ISBN 3-8252-8177-9)

Best.-Nr. 343-01619

**D**ie rasante Entwicklung des Sports, der Trend zu immer neuen Sportarten und die zunehmende Risikobereitschaft der Sportler haben nicht nur zu einer deutlichen Zunahme der Sportverletzungen – ihr Anteil am Gesamt-Unfallaufkommen wird heute auf 25-30% geschätzt – geführt, auch die Verletzungsformen sind wesentlich vielfältiger geworden.

Dieses Buch stellt zahlreiche Verletzungsbilder und Sportschäden vor, wobei die Gliederung nach topografischen Gesichtspunkten - quasi von Kopf bis Fuß - erfolgt. Präventive und grundlegende therapeutische Gesichtspunkte finden ebenso Berücksichtigung wie Erstmaßnahmen bei Verletzungen und Hinweise zur Behandlung von chronischen Überlastungsschäden.

Ein Lexikon typischer Sportverletzungen schließt den Band ab, der eine sinnvolle, weiterführende Ergänzung zum "Grundwissen Sportorthopädie/Sporttraumatologie" (Best.-Nr. 343-01600) darstellt.

**Limpert Verlag GmbH**

Industriepark 3 • 56291 Wiebelsheim



Wolfgang Menke

### Spezielle Sportorthopädie und Sporttraumatologie

UTB  
FÜR WISSEN  
SCHAFT

Limpert

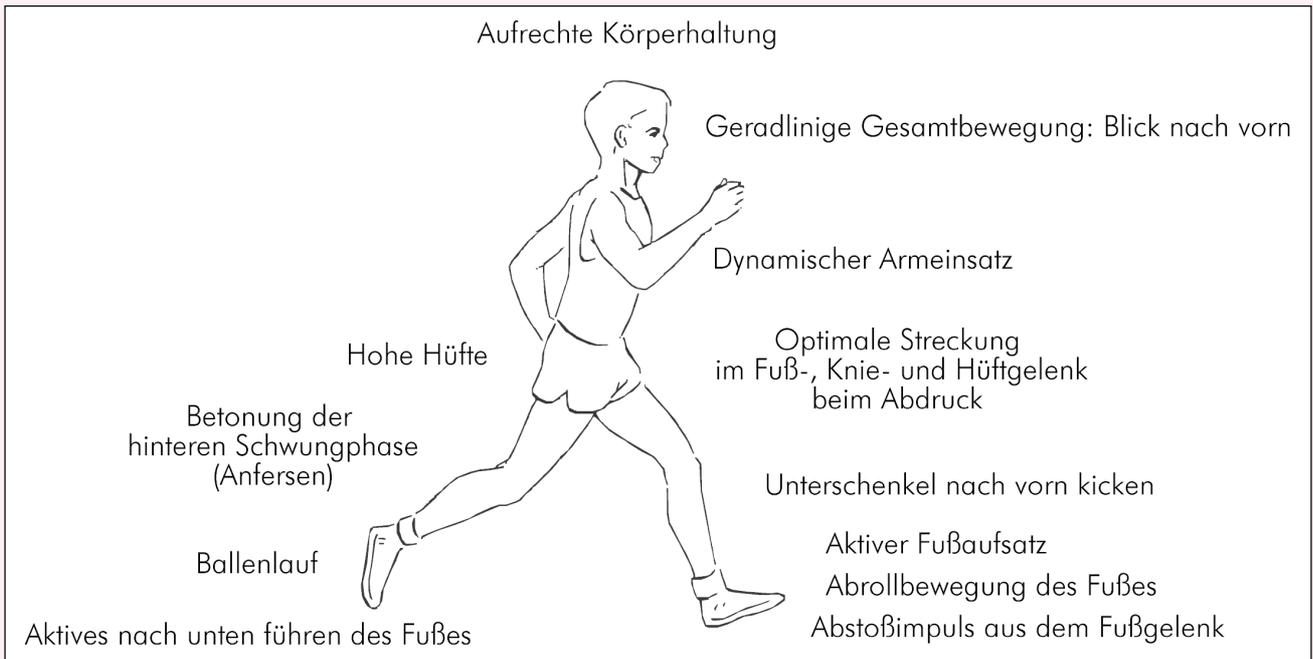


Abb. 1: Technikaspekte des Lauf-ABC

irgendwann einmal entsprechen zu können. Gewiß, man könnte sich über die präzisen Ausführungskriterien zu den einzelnen Übungen hinwegsetzen und den Schülern einfach mehr Freiräume zugestehen. Nur muss man in diesem Fall dann auch die Frage beantworten können, warum man diesen speziellen Inhalt für den Sportunterricht ausgewählt hat. Schließlich bieten sich ganz andere Themen an, wenn Schülern Gelegenheiten zum Experimentieren und Ausprobieren angeboten werden sollen. Der Sinn des leichtathletischen Lauf-ABCs gründet weniger in der kreativen Gestaltung, sondern vielmehr in der kriteriengeleiteten Akzentuierung einzelner Phasen der Laufbewegung (vgl. Abb. 1):

- Abstoßimpuls aus dem Fußgelenk
- Optimale Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beim Abdruck
- Aktiver Fußaufsatz
- Hohe Hüfte
- Aufrechte Körperhaltung
- Geradlinige Gesamtbewegung; Blick nach vorn
- Ballenlauf
- Abrollbewegung des Fußes
- Unterschenkel nach vorn kicken
- Aktives nach unten führen des Fußes
- Betonung der hinteren Schwungphase (Anfersen)
- Dynamischer Armeinsatz
  - Steuert die Laufbewegung
  - Gibt die Geschwindigkeit vor
  - Kompensiert Ausgleichsbewegungen

### Zur Sachlogik des Lauf-ABC

Bei den Übungen des Lauf-ABCs handelt es sich letztlich um isolierte Phasen der komplexen Laufbewegung, die im Training bei unterschiedlicher Ausführung und Intensität zu akzentuierten Trainingsreizen führen sollen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass sich für das Techniktraining im Laufen bestimmte Grundübungen besonders gut eignen. Nicht zuletzt aus diesem Grund werden sie bezeichnenderweise auch unter dem Stichwort "ABC" zum kleinen Einmaleins für das Lauftraining zusammengefasst. Diese Grundübungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass mit ihrer Hilfe ausgewiesene Technikmerkmale, wie z.B. Kniehub, Frequenz, Abdruck oder Hüftstreckung, umgesetzt und kontrolliert werden können. Die Ausführungskriterien bieten dem Trainer darüber hinaus die Möglichkeit zur Korrektur und kriteriengeleiteten Variation der Laufaufgaben. An dieser Stelle werden die Gestaltungsmöglichkeiten der Sportler ein Stückweit zugunsten objektiverer Technik-kriterien eingeschränkt. Wenn die zugrunde liegende Logik zu den Zielen der Sportler passt, gilt es sie in eine schlüssige – d.h. vor allem sachlogische – Methodik zu übersetzen. Wenn jedoch andere Ziele dominieren (z.B. Selbst-tätigkeit, Erkunden,...) bedarf die unterrichtliche Inszenierung entsprechend anderer Methoden.

### Belastungshinweise zum Lauf-ABC

Durch die abwechslungsreiche Auswahl und Kombination der Übungen können problemlos 30 Minuten und länger dauernde Programme zusammengestellt werden. Mit der ständigen Variation der Inhalte begegnen Trainer der Gefahr, ihre Athleten monoton zu belasten oder gar zu langweilen. Neben zu erwartenden Auswirkungen auf die Ausdauer bieten die Formen des Lauf-ABCs gute Möglichkeiten, spezielle Kräftefähigkeiten zu entwickeln. Für die Relevanz im Techniktraining müssen allerdings andere Belastungsvorgaben berücksichtigt werden. In der Praxis haben sich Richtwerte für die Dosierung und Zusammenstellung bewährt:

- Streckenlänge: Etwa 10 bis 20 Meter.
- Vier bis sechs Grundübungen ...
- ... mit jeweils zwei bis vier Wiederholungen ...
- ... bei präziser Ausführungsqualität.
- Zur Schnelligkeitsentwicklung bedarf es einer hohen Intensität.
- Dauer des Programms: 10 bis 15 Minuten

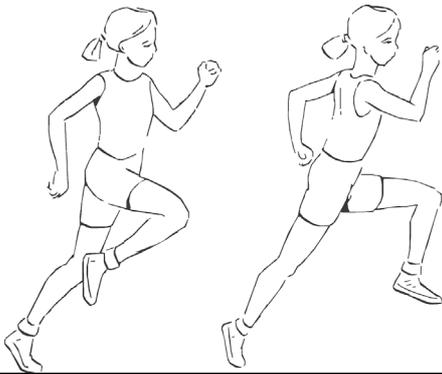
## Zwölf Grundübungen des Lauf-ABCs

### Hopserlauf

Das Grundmuster des Hopserlaufs fällt Kindern in der Regel sehr leicht. Deshalb lässt sich mit dieser Koordinationsaufgabe beinahe spielerisch ein flüssiger Abstoßimpuls bei aktivem Fußaufsatz entwickeln. In diesem Zusammenhang soll auf Kniehub, optimale Streckung aller beteiligten Gelenke und eine "hohe Hüfte" geachtet werden. Der schwingvolle Armeinsatz wird meistens ganz von allein entdeckt und unterstützt die rhythmische Gestaltung des Laufes.

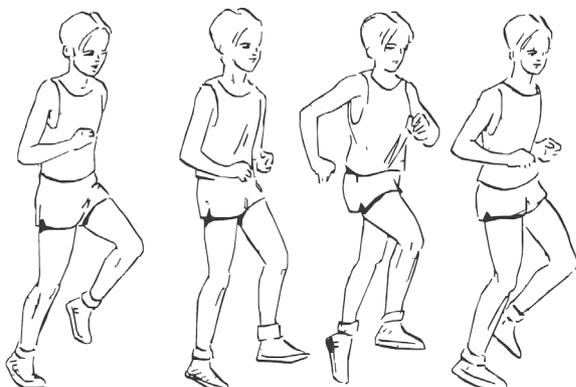
### Sprunglauf

Leichte Sprünge von einem auf das andere Bein sind für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Durch die Betonung des aktiven, schnellen Fußaufsatzes und die betonte Streckung des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks soll auch diese Übung dabei helfen, den Abstoßimpuls zu entwickeln. Der schwingvolle Armeinsatz rhythmisiert die Gesamtbewegung und hilft, unter Umständen nicht nach vorn gerichtete Kräfteinsätze auszugleichen. Trotz des erforderlichen Kräfteinsatzes soll ein lockerer Rhythmus eingehalten werden.



### Wechselsprünge

Wechselsprünge werden mit möglichst hoher Frequenz bei vergleichsweise geringem Raumgewinn durchgeführt. Die Hüfte bleibt "hoch", der Blick ist nach vorn gerichtet, und der Armeinsatz ist ebenso explosiv wie der rhythmische Schrittwechsel. Mit horizontal oder vertikal gerichtetem Kräfteinsatz wird der explosive Abstoßimpuls aus dem Fußgelenk heraus entwickelt.



### Einbeinsprünge

Kinder neigen bei Einbeinsprüngen zu Ausgleichsbewegungen, weshalb bei dieser Koordinationsform vor allem auf eine aufrechte Körperhaltung und die kontrollierte Streckung des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks geachtet werden soll. In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, vorerst wenige Sprünge mit vergleichsweise geringem Raumgewinn aneinanderzureihen. Die Übung ist sehr anstrengend.

### Seitwärts grätschen

In einer aufrechten Körperhaltung (Blick nach vorn; nicht in der Hüfte knicken) sollen die Kinder rhythmisch zur Seite grätschen. Die Arme unterstützen die Bewegung, indem sie vor dem Körper über Kreuz geschwungen werden.

### Überkreuz laufen

Auch bei dieser Übung sollen die Kinder sich aus einer Frontalstellung heraus zur Seite bewegen. Dabei überholt ein Bein das andere, so dass es zum Überkreuzen der Beine kommt.

Dabei wird das "überholende" Bein abwechselnd vor und hinter dem zweiten Bein vorbei geführt. Mit den Armen werden Gegenbewegungen zur schwingvollen Verwindung zwischen Becken- und Schulterachse ausgeführt (Entwicklung der Hüftbeweglichkeit).



### Anfersen

Während des Anfersens wird die hintere Schwungphase der Laufbewegung akzentuiert. Dabei soll auf hohe Frequenz, Ballenlauf, eine leichte Körpervorlage und eine "hohe Hüfte" geachtet werden. Der Bewegungsrhythmus wird durch den Armeinsatz gesteuert.

### Spreizschrittlauf

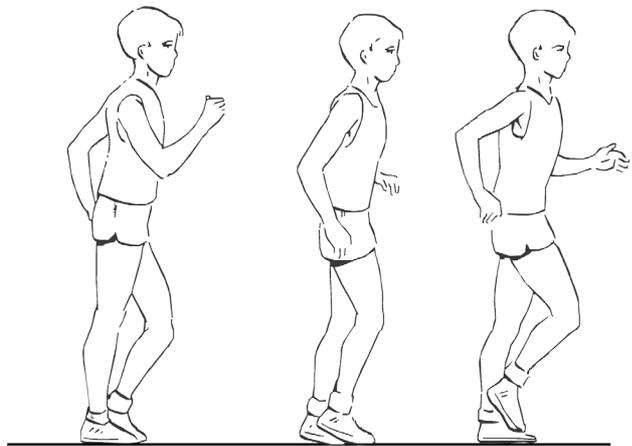
Der Spreizschritt ist gewissermaßen die ergänzende Gegenübung zum Anfersen. Für Kinder sieht die Übung in etwa so aus, als würden die Beine vor dem Körper herlaufen. Der Unterschenkel pendelt nach vorn-hoch. Dabei wird der Fuß angehoben, um während des Bodenkontaktes aktiv aufzusetzen (auf die Arbeit im Fußgelenk achten!). Der Armeinsatz steuert den Bewegungsrhythmus.

**Ballenlauf**

Bei geringer Geschwindigkeit und wenig Raumgewinn wird mit hoher Frequenz aus der Ballendruckstellung heraus gelaufen. Die Ballen verlassen den Boden nicht bzw. nur ganz flüchtig und beschreiben eine "runde", rhythmische Bewegung. Das ist für Kinder zumeist recht ungewohnt, weshalb besonders auf die "hohe Hüfte", Hüftbeweglichkeit, Vermeiden sowohl des Trampelns mit der ganzen Sohle als auch von Supination bzw. Pronation geachtet werden soll. Die Arme geben den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit vor.

**Fußgelenksarbeit**

Während der Fußgelenksarbeit wird die gesamte Abrollbewegung des Fußes bei hoher Frequenz und wenig Raumgewinn durchgespielt. Während des flüchtigen Bodenkontaktes der Ferse kommt es zu einer kurzzeitigen, völligen Streckung im Knie. Arm- und Beinarbeit sind trotz hoher Frequenz harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Übung soll trotz der sich summierenden Anstrengung locker ausgeführt werden.

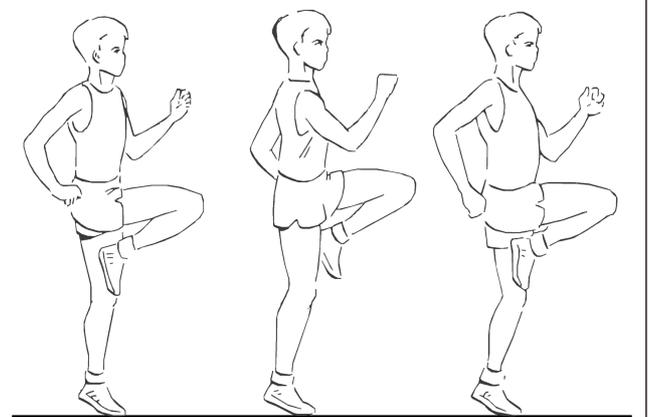


**Trommellauf**

Der Oberkörper ist weit nach vorn gebeugt. Die Arme hängen locker an den leicht gebeugten Knien vorbei nach unten. Auf ein Kommando hin beginnen die Kinder, mit ihren Füßen in größtmöglicher Frequenz zu trommeln. Sie bekommen in der Regel recht bald von selbst heraus, dass hohe Frequenzen nur über kurze Kontaktzeiten der Ballen möglich sind. Auf den Einsatz der Arme wird zugunsten einer entspannten Körperhaltung vollständig verzichtet. Die Übung wird auf einer Stelle (Linie o.Ä.) durchgeführt und nach ca. 30 Sekunden auf ein Kommando hin direkt in einen Antritt nach vorn übergeleitet.

**Kniehebelauf**

Die Oberschenkel werden schnell hoch geführt und nach dem Erreichen der Waagerechten durch aktiven Einsatz wieder abwärts auf den spitzen Fußaufsatz zurück geführt. Aus einer leichten Körpervorlage heraus gibt die energische Armarbeit den Bewegungsrhythmus und die Geschwindigkeit vor. Es soll darauf geachtet werden, dass keine Körperrücklage entsteht, die Beine nicht einfach passiv fallen gelassen werden und die Knie nicht nach außen zeigen.



**Zu pädagogischen Einwänden**

Auch wenn das überaus vielfältige Spektrum an Übungen und Übungskombinationen auf einen ersten Blick hin für den Einsatz im Sportunterricht zu sprechen scheint, führt das erforderliche, oftmals kleinschrittige und perspektivisch angelegte Übungengagement zu pädagogisch berechtigten Vorbehalten gegenüber dieser standardisierten Trainingsform. Schließlich entspricht die Sachlogik eines konsequent geplanten und durchgeführten Lauf-ABCs nicht immer den Bedürfnissen von Kindern. Anstelle des drillmäßigen Einübens eines mehr oder weniger normierten Einmaleins des Laufens wissen Kinder sowohl im Alltag als auch in sportbezogenen Situationen weitaus mehr mit sich und ihren Laufbewegungen anzufangen. Sie sind durchaus in der Lage in diesem Umfeld zu experimentieren, auszuprobieren und immer wieder Neues – auch neue Körpererfahrungen – zu entdecken. Deshalb

wäre aus pädagogischer Sicht zu fordern, das Augenmerk auf die Förderung dieser Kompetenzen zu richten.

**“Dann experimentiert doch mal mit eurer Laufbewegung ...”**

Ein nach diesem Motto geplanter und inszenierter Unterricht ist sicherlich gut gemeint, weil die gestalterischen Kompetenzen der Kinder berücksichtigt werden. Allerdings nur auf einer oberflächlichen Ebene, denn abgesehen von wenigen Schülern, die bereits über Erfahrungen mit dem Lauf-ABC verfügen, wissen die meisten Kinder zunächst nicht, was sie denn an ihrem Laufstil variieren sollen. Wenn darüber hinaus auch noch die Funktion des Lauf-ABCs unklar ist, können die Kinder zudem auch nicht erkennen, warum sie mit einzelnen Phasen der Laufbewegung experimentieren sollen, wenn man auf herkömmliche Art doch weitaus schneller und

eleganter laufen kann. Aus diesem Grund bedarf es für den offenen Unterricht geeigneter Kriterien, damit die Inszenierungen nicht in Beliebigkeit gerinnen und die Schüler langweilen. Der beachtliche Übungsfundus zum Lauf-ABC sollte Lehrern in diesem Umfeld bereits dabei helfen, dem Gestaltungsbedürfnis und der Experimentierfreude ihrer Schüler auch in laufbezogenen Zusammenhängen zu entsprechen. Wenn Schüler einzelne Phasen der Laufbewegung kennen und deren Funktion für das schnelle Vorankommen durch Provozieren und Ausprobieren von Gegenatzerfahrungen herausgefunden haben, wissen sie auch, was sie warum und wie verändern, gestalten und schließlich variationsreich üben können.

**60 und mehr Laufexperimente**

Kinder entdecken im Laufen immer wieder neue Formen, die über die Funktion für die

Fortbewegung hinausgehen. Anstatt schnurstracks geradeaus zu rennen, integrieren sie – nicht nur im Alltag – zahlreiche Variationen des Hüpfens, Federns, Tippelns, Drehens oder Springens. Sie erweitern ihren Bewegungsschatz durch Nachmachen, Ausprobieren, Kombinieren und Entdecken neuer Fortbewegungselemente beinahe von ganz allein. Im Sportunterricht müssen ihnen deshalb Anregungen und Ansatzpunkte für die Gestaltung ihrer Laufexperimente gegeben werden. Wenn sie sich im Rahmen der für ihre Gestaltungen notwendigen Freiheitsgrade sicher bewegen können, d.h. unter anderem bestimmte Elemente selbst erdachter Kunststücke, aber auch verschiedene Aspekte der Lauftechnik beherrschen, macht es Sinn, diese Momente durch Variation der Informationsanforderungen bzw. der Druckbedingungen (z.B. Situation, Komplexität) weiter zu entwickeln. Auf diese Weise können beispielsweise beherrschte Laufformen und Übungen des Lauf-ABC ständig verändert werden. Denkbare Kriterien für dieses Variieren und Gestalten sollten aus den folgend aufgelisteten sechs verschiedenen Dimensionen entnommen werden:



Laufen kann mehr als nur laufen sein.

Fotos (3): Minkus

- Bewegungsrichtung
- Fußaufsatz
- Beinführung
- Armführung
- Körperhaltung/ Zusatzaufgaben
- Gelände und Umgebung nutzen

## Bewegungsrichtung

- Laufband: Auf der Stelle laufen.
- Rückwärts laufen.
- Linienlaufen: Die Laufschriffe müssen alle eine Linie treffen.
- Seitlich versetzt laufen (Impulse abwechseln schräg nach vorn rechts und schräg nach vorn links).
- Zickzack und Slalom laufen.
- Abrupte Richtungsänderungen einfügen.
- Dreh-Reaktions-Lauf: Auf Händeklatschen oder Pfeifen mit einer Richtungsänderung reagieren.
- Seitwärts laufen (dabei die Beine überkreuzen oder Side Step).
- Laufrichtungen ständig wechseln und kombinieren.
- Spulwurm-Lauf: Während des Laufens um die Körperlängsachse drehen.

## Fußaufsatz

- Ballenlauf (ganz leise, wie ein Mäuschen, aber trotzdem möglichst schnell tippeln).
- Schrittlänge variieren.
- Fußgelenklauf (auf der Stelle mit Kniehub laufen; beide Füße haben ständig Bodenkontakt).
- Zehenspitzenlauf (mit jedem Laufschriff möglichst groß werden).
- Trommeln: Mit den Füßen (Ballen) eine möglichst hohe Frequenz auf den Boden trommeln, kein Vortrieb (nur geringe Amplituden).
- Trommeln auf der Stelle und auf ein Signal hin zum Sprint übergehen.
- Stampfen (wie ein Elefant laufen – mit dem ganzen Fuß aufsetzen - ganz laut).
- Fersenlauf.
- Pronieren: Auf der Fußinnenseite laufen/ gehen.
- Supinieren: Auf der Fußaußenseite laufen/ gehen.

- Fuß-Jonglieren: Mit einem Fuß auf der Innenseite, mit dem anderen auf der Außenseite laufen. Abwechseln und mit normalen Schritten kombinieren.

## Beinführung

- Stelzenlauf: Kniegelenk fixieren und mit komplett durchgestreckten Beinen laufen.
- Stehschritt: Beine (im Knie gestreckt) nach vorn stechen.
- Hinten laufen: Beine (im Knie gestreckt) nach hinten durchschwingen.
- Abwechselnd nach vorn und nach hinten im Stehschritt laufen.
- Storchlauf (die Knie beim Laufen hoch ziehen).
- Nur bei jedem zweiten, dritten oder vierten Schritt die Knie weit hoch ziehen.
- Anfersen auf der Stelle oder mit geringem Raumgewinn.
- Bei jedem zweiten, dritten oder vierten Schritt anfersen.
- Hopslerlauf (vorwärts/ rückwärts; mit viel/ wenig Raumgewinn; in die Höhe: schnell; nur mit dem linken Bein; ...).
- Pferdchensprünge (Galopp).

## Armführung

- Während des Laufens die Arme eng am Körper angelegen.
- Hosentaschenlauf: Hände beim Laufen in die Hosentasche.
- Hände beim Laufen vor der Brust verschränken.
- Segelflieger: Arme beim Laufen seitlich vom Körper nach vorn oder hinten ausstrecken.
- Pump-Lauf: Arme beim Laufen abwechselnd beugen und strecken.
- Mühlrad-Lauf: Laufen und die Arme wie Mühlräder drehen (nach vorn/ nach hinten/ein Arm/ beide Arme).



Zeitungs- und Zeitungspapier-Lauf.

- Ruder-Lauf: Laufen mit rudierenden Armen.
- Während des Hopselaufes den Armschwung parallel nur nach vorn durchführen.
- Armhaltungen auch beim Ballen-, Hopsen- oder Sprunglauf variieren.
- Arm-Reaktionen: Armhaltungen auf Zuruf variieren.

### Körperhaltung/ Zusatzaufgaben

- Applaus-Lauf: Während des Laufens in die Hände klatschen.
- Schattenboxen: Während des Laufens Boxschläge imitieren.
- "Hans guck in die Luft". Während des Laufes mit dem Kopf experimentieren: Kopf in den Nacken oder auf die Brust nehmen.
- Tennisball-Lauf: Mit dem Kinn einen Tennisball gegen die Brust drücken und loslaufen.
- Zeitungspapier-Lauf: Ein vor die Brust gelegtes Zeitungspapier durch schnelles Laufen an den Körper pressen.
- Während des Laufens mit den Schultern zucken.
- Schulter-Rudern: Während des Laufens mit den Schultern kreisen.
- Während des Laufens mit der Körpervorlage experimentieren (vor/ zurück/ abwechselnd vor und zurück).
- Während des Laufens mit der Hüfte experimentieren (vor/ zurück/ abwechselnd vor und zurück).
- Gebückt oder gestreckt laufen (beim Laufen krumm und klein sein).

### Gelände und Umgebung nutzen

- Abschüssige Wiese.
- Belaufbare Böschung.
- Treppen.
- Hügel oder Abhänge.
- Querfeldein.
- Waldboden.
- Rasen/ Wiese.
- Aschenbahn.
- Sand.
- Feuchter, rutschiger Boden.
- Asphalt/ Teer.
- Durch Bäume/ Sträucher laufen.
- Schmale, gewundene Strecken finden.
- Mit Hütchen/ Stangen/ Mitschüler Gassen oder Hindernisse bilden.
- Um Bänke, die nebeneinander oder in Stirnform stehen, laufen.
- In ausgelegte Reifen treten.
- Über Hürden/kleine Kästen (in einem Sprung)/große Kästen (mit einem Sprung rauf, denn erst runter).
- Etwas tragen (Ball/ Kasten) und übergeben.

#### Anschrift des Verfassers:

Dr. Harald Lange  
Goethe-Universität Frankfurt/M.  
Institut für Sportwissenschaft  
Ginnheimer Landstr. 39  
60487 Frankfurt/M.