

# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## Mit diesen Übungen läuft's besser

### 20-Minuten-Zirkel für Läufer\*innen

**L**aufen ist für viele sicher die schönste Sportart der Welt. Doch gerade, wenn du es liebst zu laufen und du dies noch lange verletzungsfrei und mit Freude tun möchtest, ist es sinnvoll, dein Lauftraining mit effektiven Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zu ergänzen.

Und für ein 20-Minuten-Programm, das du auch gut zuhause absolvieren kannst, gibt es gerade jetzt im Winter keine Ausrede mehr. Wir zeigen dir am Beispiel von fünf Übungen, wie du dich vor Verletzungen schützen, deinen Laufstil effizienter machen und dein Lauftempo erhöhen kannst. Und so profitierst du nicht nur als erfahrene\*r Läufer\*in, privat oder als Leiter\*in einer Gruppe, sondern auch als Laufanfänger\*in davon.

#### Kraft und Stabilität trainieren: reine Zeitverschwendung?

Auf keinen Fall! Denn dieses Training lohnt sich in vielerlei Hinsicht: Das Stabilitätstraining ist die Nr. 1 der Verletzungsprophylaxe. Eine gute Gelenkstabilität beugt Fehlhaltungen vor und schützt vor Verletzungen sowie Überlastungen. Mit dem laufspezifischen Krafttraining werden die inter- und intramuskuläre Koordination, aber auch die Stoffwechselprozesse und damit deine Regenerationsfähigkeit verbessert. Mit der Verbesserung der Kraftausdauer erhöhst du zudem den Ermüdungswiderstand in der Muskulatur und kannst vielleicht am Ende des Laufs nochmal Tempo zulegen für den Endspurt. Und mehr Rumpfstabilität verbessert deine Körperhaltung sowie damit auch die tiefe Atmung und sie macht deinen Laufstil effizienter.

#### Zirkeltraining – zeitsparend und effektiv

Im Gegensatz zu einem normalen Satztraining wird im Zirkeltraining eine Belastungszeit vorgegeben, so dass jeder entsprechend seiner Leistungsfähigkeit mehr oder weniger Wiederholungen durchführen kann und den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmt. Nach 45 oder 60 Sekunden Belastung wird die Station gewechselt. Dafür hast du 15 - 30 Sekunden Zeit. Nach einer kompletten Runde hast du eine Pause von 1 - 2 Minuten. Bei fünf Übungen und vier Durchgängen bist du so in 20 - 25 Minuten fertig.

#### 3, 2, 1 und los!

Bitte denk daran, dich zunächst kurz aufzuwärmen und die Gelenke zu mobilisieren, bevor du mit den Übungen startest!

#### 1 Step up

**Ziel:** Kräftigung von Hüftbeuger, Oberschenkelmuskulatur. Verbesserung des Gleichgewichts sowie mehr Stabilität der Beinachse und Abdruckkraft.

**Und so geht's:** Setze deinen linken Fuß wie zu einem Schritt auf eine trittfeste Erhöhung (Stufe, Step, Mauer, Bank o.ä.), die max. deine Kniehöhe erreicht (Abb. 1) und drück dich nach oben, bis dein Bein und deine Hüfte gestreckt sind. Dabei ziehst du das rechte Bein angewinkelt mit nach oben. Die Arme arbeiten wie beim Laufen gegengleich mit. In der Endposition steht das Becken auf der rechten Seite etwas höher (Abb. 2). Halte die Position einen Moment, geh dann wieder zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung wechselseitig durch.

**Hinweis:** Du kannst die Übung am Anfang auch ohne Erhöhung durchführen.

#### 2 Liegestütz und einseitiges Rudern

**Ziel:** Verbesserung der Schulter- und Rumpfstabilität sowie Stärkung der Brust-, Rücken- und Armkraft.

**Hinweis:** Leichter wird die Übung, wenn du die Knie am Boden ablegst und die Unterschenkel anwinkelst. Anspruchsvoller, wenn du sie mit Hanteln ausführst. Varianten dieser Übung findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“.

**Und so geht's:** Komm in die Bretthaltung. Die Füße sind etwa schulterbreit aufgesetzt und die breit aufgefächerten Hände stehen unter den Schultergelenken. Drück dich aus den Schultern raus und stabilisiere mit einer leichten Außenrotation der Oberarme die Schulterblätter am Rumpf. Der Nacken ist lang (leichte Doppelkinnhaltung), Beine und Rumpf verlaufen in einer Linie. Führe nun einen Liegestütz durch, indem du die Arme beugst (Abb. 3) und wieder streckst. Verlagere dann dein Gewicht ein wenig, so dass du den rechten Arm angewinkelt nach oben ziehen kannst (Abb. 4). Bring die rechte Hand wieder zum Boden zurück und zieh dann auch den linken Ellbogen nach oben. Halte dein Becken während der gesamten Bewegung stabil.

#### 3 Einbeiniges Kreuzheben

**Ziel:** Förderung der Kraft für den Rücken sowie der Propriozeption





5

tion und des Zusammenspiels von Nervensystem und Muskeln. Verbesserung der Stabilität der Fuß-, Knie und Hüftgelenke.

**Hinweis:** Du kannst die Übung auch mit zwei Kettlebells oder Hanteln durchführen bzw. Wasserflaschen nutzen.

**Und so geht's:** Nimm eine Kettlebell (2 - 4 kg) in beide Hände bzw. in jede Hand eine und verlagere dein Gewicht auf dein linkes Bein. Das Standbein bleibt im Knie leicht gebeugt. Löse den rechten Fuß vom Boden (Abb. 5). Finde dein Gleichgewicht und führe langsam das Spielbein mit angezogenen Fußzehen nach hinten oben, während du den Rumpf aus der Hüfte gerade nach vorne bringst – maximal bis der Oberkörper parallel zum Boden steht. Die Arme bleiben mit dem Gewicht in Standbeinnähe. Achte auf deinen Schultergürtel und zieh deine Schultern nach hinten unten. Richte dich langsam wieder auf und

führe die Bewegung ohne Pause auf der Seite weiter durch. Im nächsten Durchgang machst du die Übung mit dem rechten Bein.

#### 4 Schulterbrücke mit Single Leg Lift

**Ziel:** Training der rückwärtigen Muskelkette mit Oberschenkelrückseite, Gesäß und unterem Rücken. Gleichzeitig wird der Hüftbeuger aktiv, indem die Laufbewegung mit Leg Lift und Armbewegung dynamisch integriert wird.



6



7

**Und so geht's:** Stell in der Rückenlage deine Füße schulterbreit und parallel in Gesäßnähe auf. Drück dich hoch in die Schulterbrücke, löse deinen rechten Fuß vom Boden und bring das angewinkelte rechte Bein dynamisch über dein Becken, während du den linken Arm angewinkelt nach vorn bringst in eine typische Laufposition (Abb. 6). Streck dann dein rechtes Bein und lass es gleichzeitig mit dem Becken wieder in Richtung Boden sinken, ohne es abzulegen (Abb. 7).

Hebe das gleiche Bein und dein Becken wieder an und wiederhole den Bewegungsablauf. Im nächsten Durchgang führst du die Übung gegengleich durch.



8

**Beachte:** Nutze deinen Atem für eine explosive, dynamische

Ausführung dieser Übung. Mit dem Anheben ausatmen und einatmend ablegen.

#### 5 Ausfallschritt mit Push

**Ziel:** Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie der Armstreck- und Schultermuskulatur. Verbesserung des Gleichgewichts sowie der Stabilität der Beinachse, Rumpfstabilität und Aufrichtung.

**Und so geht's:** Nutze für diese Übung eine Bank oder einen Kasten als Erhöhung. Platziere deinen linken Fuß einen großen Schritt entfernt vom Kasten auf dem Boden und leg deinen rechten Fußspann an der Kante auf. Nimm eine Kettlebell oder Hantel in deine rechte Hand und beug deinen rechten Arm. Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Schultern ziehen aktiv nach unten. Beug nun dein linkes Bein, drück gleichzeitig die Kettlebell nach oben und streck deinen Arm möglichst lang und gerade nach oben (Abb. 8). Streck dann langsam wieder dein linkes Bein und beug gleichzeitig deinen rechten Arm. Falls diese komplexe Bewegung noch nicht korrekt und ohne Ausweichbewegungen durchführbar ist, starte zunächst nur mit der Beinbewegung und nimm zu einem späteren Zeitpunkt die Armbewegung mit dazu.

Nun wünschen wir dir viel Spaß beim Zirkeln!

**Tipp:** Schau gerne auch in weitere Praxisimpulse zu Themen wie „Das Iliosakralgelenk“ (04/19), „Nie wieder umknicken!“ (01/20) oder auch „Reinknien lohnt sich“ (04 und 07/21) rein, die dein Training sinnvoll ergänzen und die eine super Basis für ein gesundes Lauferlebnis bieten.



**Mit diesen Übungen läuft's besser** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte  
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Dominik Sonntag für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2022](http://www.bwlsbrlp.de/pi2022)