**Merkpunkte Lauftraining**

* Augen ca. 10m nach vorne auf den Boden richten.
* Den Kopf aufrecht und entspannt halten.
* Die Arme pendeln locker in Laufrichtung hin und her.
* Die Hände sind entspannt und bewegen sich fast nicht. Der Daumen liegt locker auf dem Zeigefinger, der Handrücken zeigt nach aussen.
* Der Unter- und der Oberarm bilden fast einen rechten Winkel.
* Der Oberschenkel pendelt in der vorderen Schwungphase so weit nach vorne, bis sich der Fussknöchel etwa senkrecht unter der Kniescheibe befindet.
* Der Fuss setzt ein wenig vor der Körperachse auf. Der Fussabdruck ist aktiv und nach hinten gerichtet. Knie und Hüfte sind beim Abstoss vollständig gestreckt.
* Die Ferse pendelt in der hinteren Schwungphase bis auf die Höhe des Knies oder darüber (je nach Lauftempo).
* Der Oberkörper ist aufgerichtet und fast gestreckt, damit die Wirbelsäule entlastet ist und über dem Körperschwerpunkt entspannt schwingen kann. Damit kann man seine Schrittlänge um bis zu 2 cm verlängern!
* Bei einem flüssigen Laufstil bewegt sich der Körperschwerpunkt nur wenig auf und ab. Damit lässt sich viel Energie sparen!
* Einsteiger sitzen mit dem Becken oft nach hinten ab. Das Becken soll leicht nach vorne gekippt sein. Damit richtet sich der Oberkörper automatisch auf.
* Manchmal hilft eine mentale Vorstellung, den Bewegungsablauf flüssiger hinzukriegen: Sich vorstellen, man werde wie eine Marionette bewegt. Am Kopf und am Rumpf sind unsichtbare Fäden angemacht, welche die Bewegungen ausführen und den Körper aufrecht halten.