



## Technikleitbild Ausdauerlauf

**Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Vorfuß, ggf. auf dem Mittelfuß.**

**Im Gegensatz zum Gehen wird nicht über die ganze Fußsohle abgerollt.**

**Der (Ausdauer-) Lauf ist eine zyklische Bewegung, die sich in 4 Phasen untergliedert.**

Vordere Stützphase	Hintere Stützphase	Hintere Schwungphase	Vordere Schwungphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Fuß wird aktiv greifend mit dem Vorfuß (ggf. Mittelfuß) vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt.</li> <li>- Das Knie ist dabei nicht ganz durchgestreckt, sodass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk als Puffer dienen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Körperschwerpunkt wandert über das Stützbein nach vorn.</li> <li>- Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ist nahezu gestreckt und leicht hinter dem Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktives Anfersen des Schwungbeins mit gleichzeitigem Überholen des Stützbeins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiver Kniehub nach vorn oben.</li> <li>- Der Unterschenkel pendelt nach vorn für den aktiv greifenden Fußaufsatz.</li> </ul>
Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt und der Blick ist geradeaus. Die Arme sind im Ellbogengelenk leicht angewinkelt und pendeln locker und wechselseitig (aus dem Schultergelenk) mit, die Hände sind offen.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Fußaufsatz erfolgt mit gegen- gleich schwingendem Arm (linker Fuß vorn → rechter Arm vorn).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Fuß drückt nach vorn, der Gegenarm schwingt locker nach vorn (linker Fuß hinten → rechter Arm hinten).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linker Fuß schwingt nach hinten oben → rechter Arm pendelt weiter nach hinten oben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Fußaufsatz erfolgt mit gegen- gleich schwingendem Arm (linker Fuß vorn → rechter Arm vorn).</li> </ul>