mobilesport.ch

3 | 2024



Inhalt

Lauftypen 2
Laufschuhe 3
Grundsätze des Ausdauertrainings 4

Good Practice
Warm-up mit Übungen zur Stabilität und Mobilität 5
Lauftechnik und Laufstil 10
Lauf-ABC 12
Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer 15

10-Wochen-Plan
Für Einsteiger/-innen 17
Übergangstraining bis zur Halbmarathon-Vorbereitung 19
Vorbereitung Halbmarathon 21

Nützliche Tipps zum Laufwettkampf 23
Hinweise 24

Kategorien

Alter: ab ca. 16 Jahren
Niveau: Anfänger bis Fortgeschrittene
FTEM: F1, F2

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Running

Laufen – auch «Running» oder «Jogging» – gilt als eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Sie bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und erfordert als zugängliche Sportart nur sehr wenig Ausrüstung. Und: Laufen kann man (fast) überall. Egal, ob im nahen Wald, auf Feldwegen, im eigenen Wohnquartier oder im urbanen Umfeld: Laufen macht alleine und auch in der Gruppe Spass. Dieses Dossier will Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene dazu anregen, die Laufschuhe zu schnüren und den Weg zum nächsten Laufevent anzugehen.

Seit Jahren gehört «Jogging» nebst Wandern, Skifahren, Biken und Schwimmen bei Herr und Frau Schweizerin zu den Top-5-Sportarten (Sport Schweiz 2020). Mit Laufen lässt sich auf einfache Weise die Kondition verbessern. Ebenfalls trägt die Bewegung an der frischen Luft zur geistigen Gesundheit bei. Auch die zahlreichen Laufevents, vom Volkslauf bis hin zu Halbmarathon, erleben gerade wieder einen Boom. Und das nicht ausschliesslich für durchtrainierte Laufprofis.

Emotion steht vor Kondition

Für viele Teilnehmende – auch für Menschen mit Beeinträchtigungen (siehe S. 24) – steht nicht in erster Linie die Leistung im Vordergrund. Vielmehr geht es um das Erlebnis Laufen sowie das Gemeinschaftsgefühl, das sich an solchen Events ausbreitet.

Doch der Weg bis hin zur Teilnahme an einem Lauf will gut durchdacht sein. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist es wichtig, mit moderaten Distanzen zu beginnen und die Ausdauer schrittweise aufzubauen. Anfangs kann es hilfreich sein, Lauf- und Gehintervalle zu kombinieren, um Überlastungsschäden zu vermeiden. Fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer können sich auf längere Distanzen wie den Halbmarathon konzentrieren.

Gezielt vorbereiten und trainieren

Damit das Laufen Spass bereitet und sich möglichst verletzungsfrei ausüben lässt, umfasst das Training neben der reinen Laufarbeit auch Stabilisationsübungen für den Rumpf und ein gezieltes Krafttraining. Diese Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Lauftechnik und reduzieren das Verletzungsrisiko. Eine effiziente Lauftechnik hilft, Energie zu sparen und die Laufleistung zu optimieren. Dazu gehören eine gute Körperhaltung, ein bewusster Einsatz der Arme und das gezielte Einsetzen der Füsse. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Laufens ist die Wahl der richtigen Ausrüstung. Laufschuhe sollten gut passen und speziell auf die Bedürfnisse und den Laufstil des Trägers abgestimmt sein. Auch die Kleidung ist wichtig, da sie komfortabel sein und der Witterung entsprechen sollte.

Dieses Dossier bietet Einsteigerinnen und Einsteigern die nötigen Werkzeuge, um sich auf das Abenteuer «Running» einzulassen. Fortgeschrittene erhalten Tipps, ihr Training effizienter zu gestalten und sich zu verbessern. Die 10-Wochen-Trainingspläne unterstützen alle Niveaus. Laufgruppenleiterinnen und -leiter finden zudem Hinweise zu Running-Spielformen und zur Trainingsplanung.

Lauftypen

Es gibt verschiedenste Motive, die eine Person zum Laufsport animieren. Aufgrund dieser Motive lassen sich die Läufer/-innen verschiedenen Typen zuordnen. Für die unterschiedlichen Typen gestaltet sich das Training entsprechend anders.



Im Folgenden eine Übersicht:

- **Fitnessläufer/-innen** trainieren, um fit zu bleiben. Das Leistungsmotiv ist ihnen fern und sie nehmen an keinen Wettkämpfen teil. Das Lauftraining ist für sie unter Umständen ein ergänzendes oder ein Grundlagentraining für andere Sportarten. Das Training folgt keiner Systematik und sie trainieren nach Lust und Laune.
- **Volksläufer/-innen** trainieren regelmässig und nehmen ab und zu aus Spass am Event oder aus Freude an der sportlichen Leistung an Wettkämpfen teil. Sie halten sich nicht an eine streng durchdachte Jahresplanung und bereiten sich höchstens für den Hauptwettkampf systematisch mit einem Mustertrainingsplan vor. Sie trainieren selten mehr als drei Mal pro Woche.
- **Wettkampfläufer/-innen** wollen das Leistungsniveau gezielt verbessern und an Wettkämpfen eine bestimmte Zeit laufen oder einen guten Rang erreichen. Leistungsvergleiche sind wichtig und das Trainingsjahr ist gezielt geplant. Sie machen regelmässig Leistungstests und erstellen sich individuelle Trainingspläne.

Die Übergänge zwischen den verschiedenen Typen sind fliessend. Je nach Lebensphase und Motivation können Läufer/-innen als unterschiedliche Typen gelten. Entsprechend gestaltet sich das Training anders: Während Fitnessläufer/-innen lockere Läufe in der schönen Natur bevorzugen, gehören für Volks- und Wettkampfläufer/-innen intensivere Formen wie Fahrtspiele und Intervalle zum Programm, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Gestaltung einer Running-Lektion

Der Leiter oder die Leiterin sollte die Lektionsplanung den Motiven bzw. Typen der Teilnehmenden anpassen und dies bei Eintritt einer neuen Person klären.

Als Hilfestellung dient folgende Checkliste. Es ist dabei nicht zwingend, in jedem Training jeden thematischen Inhaltspunkt zu behandeln. Die zentrale Aufgabe des Runningleiters und der Runningleiterin besteht darin, diese Schwerpunkte zu definieren und zu planen.

Einstieg (20%)
- Begrüssung
- Lektionsziele bekannt geben
- Lektionsinhalte bekannt geben
- Warm Up
- Mobilisieren, Stabilisieren, Kräftigen

Hauptteil (70%)
- Lauftechnik
- Ausdauer (Dauerlauf, Fahrtspiel oder Intervall)

Ausklang (10%)
- Cool Down, Stretching
- Entspannung
- Rückblick
- Trainingsaufgaben für zu Hause
- Ausblick
- Verabschiedung

Mehr zum Thema
- Lektionen planen | Lernbaustein Jugend+Sport.ch
- Ausbildungsweg esa-Leiter/in Running | Swiss Running

© BASPO

Laufschuhe

Das wichtigste Utensil beim Laufen ist der Laufschuh. Nachfolgend zeigen wir auf, welche Punkte beim Laufschuh-Kauf zu beachten sind.



Wahl des Laufschuhs

Den besten Laufschuh gibt es nicht – und den einzig richtigen schon gar nicht. Der menschliche Fuss ist so einmalig wie dessen Träger/-in. Der eine braucht mehr Dämpfung, die andere mehr Führung oder mehr Stütze. Die eine braucht einen Laufschuh für breite Füsse, der andere einen Laufschuh für einen hohen Rist. Kriterien für die richtige Wahl sind:

- Fusstyp
- Beinstellung
- Abrollverhalten
- Stabilität der Fussgelenke und der Beinachse
- Körpergewicht
- Einsatzgebiet des Schuhs: Es gibt Laufschuhe für verschiedene Einsatzzwecke (z. B. Training oder Wettkampf, Strasse oder Trail)

Lebensdauer eines Laufschuhs

Ein qualitativ guter und passender Laufschuh wird den Läufer oder die Läuferin auf den nächsten 500 bis 800 km begleiten. Es empfiehlt sich zudem zwei Laufschuhe parallel zu laufen. Auf diese Weise wird eine einseitige Belastung des Bewegungsapparates verhindert und somit das Verletzungsrisiko minimiert.

Empfehlungen für den Schuhkauf

- Die alten, abgenutzten Laufschuhe ins Fachgeschäft mitnehmen. Sie geben Hinweise auf den Bewegungsablauf der Läuferin/des Läufers und sind somit seine Visitenkarte.
- Genügend Zeit einplanen (mindestens 45 Minuten).
- Möglichst am Nachmittag Schuhe kaufen (Füsse dehnen sich während des Tages aus).
- Beim Anprobieren Laufsocken tragen und darauf achten, dass die Zehen genügend Spielraum haben.
- Auf eine fussgerechte Schuhform achten. Sind beide Füsse gleich gross?
- Die neuen Schuhe erproben, indem man einige Minuten im Laden oder draussen auf und ab läuft (Beobachtung durch das Verkaufspersonal).
- Schuhe nicht nach dem Aussehen kaufen. Sie müssen an die Füsse passen.
- Nicht zu lange warten, um die Laufschuhe zu ersetzen. Einseitig abgelaufene Schuhe schaden den Gelenken (Dysbalance).

Patrick Bertschi, der Co-Autor dieses Dossiers, erläutert die schönen Seiten des Runnings und äussert sich zur Wichtigkeit einer guten Vorbereitung auf Laufevents.

Zum Video

Mehr zum Thema

- Die Tipps von Swiss Running | Swiss Running

© BASPO

Grundsätze des Ausdauertrainings

Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings sind die wichtigsten Parameter zur Verbesserung der Ausdauerleistung.



Die Reihenfolge zur Ausweitung des Trainings sieht wie folgt aus:
- Steigerung der Trainingshäufigkeit (Anzahl Trainings pro Woche)
- Steigerung der Trainingsdauer (Anzahl km pro Training und pro Woche, respektive Dauer des Trainings)
- Steigerung der Trainingsintensität (Laufgeschwindigkeit)

Häufigkeit

Um einen Leistungsfortschritt zu erzielen, sollten mindestens zwei Lauftrainings pro Woche absolviert werden. Sobald diese beiden Trainings ohne Mühe absolviert werden können, kann ein drittes Training hinzugefügt werden.
Bei zusätzlichen Lauftrainings muss die Verletzungsprophylaxe besonders beachtet werden, da Laufen im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten den Bewegungsapparat stärker beansprucht. Ab vier Ausdauertrainings pro Woche empfiehlt es sich, eines davon in einer anderen Sportart zu absolvieren (z. B. Walking, Radfahren oder Schwimmen).

Dauer

Ein erster Trainingseffekt setzt ab einer Dauer von 20 – 30 min ein. Dies ist auch die ideale Dauer für ein Training für Laufeinsteiger und Laufeinsteigerinnen. Sobald die Läuferinnen und Läufer ein Training von 30 min ohne starke Erschöpfungserscheinung absolvieren können, wird die Trainingsdauer in den Folgewochen sukzessive um jeweils 10 min erhöht, bis eine Trainingsdauer von 60 min erreicht ist (siehe S. 19).

Intensität

Erst nachdem die Trainingshäufigkeit und -dauer erhöht wurden, wird auch die Intensität gesteigert (z. B. mit Fahrtspielen und Intervallen). Zu beachten ist: Mindestens ⅔ der Lauftrainings werden in den Intensitätsstufen 1–3 absolviert, nur maximal ein Drittel der Trainings werden in den roten Stufen 4 und 5 gelaufen. Dies gilt sowohl für den Hobbysportler als auch für die Leistungssportlerin.

Ernährung

Die Ernährung ist eine wichtige Komponente des Laufsports und des Ausdauertrainings im Allgemeinen. Gute Beiträge gibt es unter folgenden Links:
- Sportmedizin: Die «perfekte» Sporternährung | mobilesport.ch
- Ernährung: Wann ist was am Besten? | mobilesport.ch
- Angewandte Aspekte – Hot Topics | Swiss Sports Nutrition Society

Ausdauerstufe	1	2	3	4	5
Intensitätsstufe	**Sehr locker**	**Locker**	**Mittel**	**Hart**	**Sehr hart**
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF_{max}	60–70%	70–80%	80–90%	90–95%	95–100%
% V_{ANS}	55–70%	70–80%	80–93%	93–103%	>103%
Primärer Energiestoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerober Übergangsbereich		anaerober Bereich
Primäre Trainingseinwirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit	Entwicklung der aeroben Kapazität	Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit		Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
Zweckmässige Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauermethode	Kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode, extensive Intervallmethode		Intensive Intervallmethode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode	

© BASPO

Good Practice – Warm-up mit Übungen zur Stabilität und Mobilität

Stabilität und Mobilität sind im Laufsport essenziell, um effizient vorwärts zu kommen und Verletzungen vorzubeugen. Beim Laufen muss bei jedem Schritt der ganze Körper stabilisiert werden, deshalb sollten vor dem Laufen Stabilitätsübungen zur physischen Vorbereitung angewendet werden.



Das Warm-up dient dazu, den Körper auf die Belastungen vorzubereiten. Um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, wird eine tiefe Intensität angestrebt. Es soll zudem die Atmung und Durchblutung der Muskulatur erhöhen, die Muskeldehnfähigkeit verbessern und so vor Verletzungen schützen.

Ein umfassendes Aufwärmen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit und erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration. Somit besteht das Warm-up aus Stabilitäts- und Mobilitätsübungen und aus Laufen in tiefer Intensität. Steigerungsläufe, in denen der Puls kurzfristig in höhere Bereiche steigt, bilden den Übergang vom Warm-up in den Hauptteil.

Mehr zum Thema
- Übungen für ein perfektes Warm-up | suva.ch

Hinweise zur Durchführung

Nach dem Aufwärmen wird eine Übung je nach Schweregrad 10–20 mal wiederholt (= 1 Serie). Fortgeschrittene und Könner schliessen 1–2 weitere Serien an oder erschweren die Übung. Zwischen den Übungen wird eine kurze Pause (30–45s) eingeschoben.

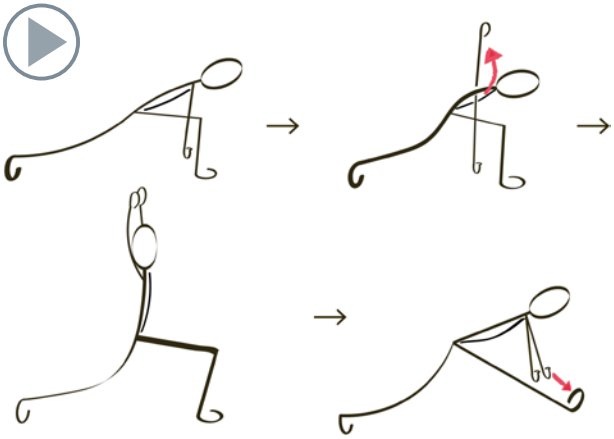
Es ist auf eine korrekte Ausführung zu achten. Sobald die Übung nicht mehr richtig ausgeführt werden kann, muss die Serie abgebrochen oder in die leichtere Variante der Übung gewechselt werden. Mit diesen individuellen Variationsformen kann auch mit heterogenen Gruppen ein gutes Stabilitätstraining absolviert werden. Die Übungsauswahl soll im Trainingsaufbau variiert werden, damit die Muskelgruppen immer wieder neue Reize erhalten.

Dynamische Gymnastikübungen

Folgende effektive Übungen zur Vorbereitung der Muskelpartien gehören in jedes Warm-Up. Sie eignen sich sowohl für erfahrene Läufer-/innen als auch für Einsteiger/-innen.

Ausfallschrittkombination (Oberschenkel- und Gesässmuskulatur, Hüftbeuger)

Ausfallschritt links nach vorne, linke Hand oder linker Unterarm auf den Boden neben dem linken Fuss legen, aufrichten, rechte Hand neben linken Fuss und linke Hand über den Kopf (ausdrehen), aufrichten, beide Arme über den Kopf ausstrecken, vorderes Bein strecken, 3 × mit Händen zum Fuss wippen, Ausfallschritt nach vorne mit rechts. Das Ganze 5 × pro Seite.



© BASPO

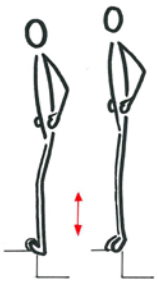
Hintere Oberschenkelmuskulatur

Das zu dehnende Bein im Halbschritt nach vorne gestreckt auf dem Boden oder leicht erhöht aufsetzen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, vorderes Bein bleibt gestreckt. Dynamisch von einer Seite zur anderen wechseln. Je 3 Wiederholungen pro Seite.



Tiefliegende Wadenmuskulatur

Auf einer leichten Erhöhung (z. B. Treppenstufe, Holzbalken…) auf den Vorfuss stehen. Mit der Ferse tiefer als die Erhöhung in eine Dehnung und dann nach oben drücken. 3 Sekunden in der Dehnung bleiben. Das Ganze 5–10 × (auch einbeinig möglich).



Oberflächliche Wadenmuskulatur (herabschauender Hund)

Hände und Füsse auf den Boden, Gesäss gegen den Himmel strecken, Beine gestreckt oder leicht angewinkelt. Aus dieser Position Fersen abwechselnd links und rechts abheben. Das Ganze 5–10 ×.



Verletzungsprävention
- Joggen – Laufen ohne Verletzungen | BFU

Mobilität

Mobilitätsübungen dienen zur Vorbereitung der Gelenke auf die grössere Belastung im Hauptteil und dem langfristigen Erhalt der Beweglichkeit. Wichtig ist, dass jedes Gelenk mobilisiert wird: Fuss, Knie, Hüfte, Schultern und Rücken.

Fuss

Auf einem Bein stehen und Gegenfuss anziehen und strecken. Anschliessed mit dem Fuss eine kreisende Bewegung ausführen.



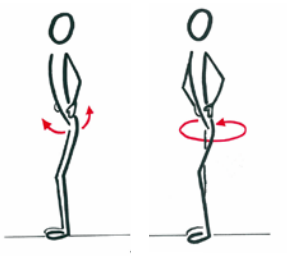
Knie

Aus dem Einbeinstand in den Kniehub kommen. Der Oberschenkel ist waagrecht, der Unterschenkel pendelt von vorne nach hinten. Anschliessend mit dem Unterschenkel eine kreisende Bewegung ausführen.



Becken – Samba

Mobilisieren des Beckens:
- Becken kippen – aufrichten
- Becken nach links – rechts hin- und herschieben
- Das Becken von rechts nach links und umgekehrt kreisen



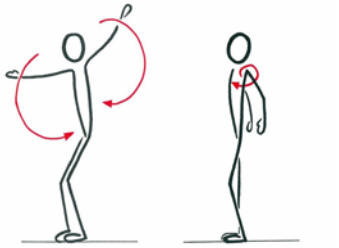
Hüfte – Hürdenläufer/in

Mobilisieren des Hüftgelenkes. Die Beine schwingen gerade und seitlich.
- Mit Händen abstützen
- Das im Knie gebeugte Bein im Hüftgelenk vor- und rückwärts kreisen



Schultern

- Arme gegengleich in der Hochhalte
- Einen Arm nach vorne senken, den anderen nach hinten senken
- Armkreisen mit Händen auf Schultern (gebeugter Ellenbogen): kleine Windmühle
- Armkreisen mit gestreckten Armen: grosse Windmühle



Rücken

Im Vierfüsslerstand Wechsel zwischen Katzenbuckel und Hohlrücken.



Stabilität – Rumpf

Die lokale Muskulatur muss während des Laufens den Rumpfbereich stützen, damit eine ökonomische Fortbewegung möglich ist. Ebenfalls wichtig für Läuferinnen und Läufer sind die stabilisierenden Muskeln in den Beinen und Füssen. Rumpfkraftübungen und Fussgymnastikübungen bilden somit die Basis für die Stabilität im Laufsport. Einen dritten Teil bilden spezifische Übungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität.

Rumpfkraft vorne

Unterarmstütz mit gestrecktem Körper. Blick zum Boden. Gesäss in einer Linie zwischen Fuss und Schulter. Diese Position halten.

einfacher
- Auf den Knien

schwieriger
- Abwechselnd ein Bein abheben
- Arme auf instabiler Unterlage aufstützen



© BASPO

Rumpfkraft hinten

Rücklings mit gestrecktem Körper. Bei gestreckten Armen auf den Händen, bei angewinkelten Armen auf den Unterarmen aufgestützt. Becken vom Boden wegdrängen (Hohlkreuz vermeiden). Blick nach oben.

einfacher

- Stütz auf den Schulterblättern anstatt auf den Unterarmen

schwieriger

- Abwechselnd ein Bein abheben
- Beine auf instabiler Unterlage aufstützen



Rumpfkraft seitlich

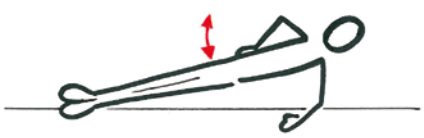
Seitlich mit gestrecktem Oberkörper auf Unterarm aufgestützt. Körper gespannt, Rumpf zum Boden hin senken und wieder aufrichten in die gestreckte Lage.

einfacher

- Statisch halten oder unteres Knie angewinkelt auf Boden aufstützen

schwieriger

- Oberes Bein am höchsten Punkt abheben
- Oberen Arm strecken und in einer Rotationsbewegung den Arm unter den Oberkörper führen und wieder nach oben strecken



Schwimmer

Auf dem Bauch liegend Brust und Beine vom Boden abheben und die gestreckten Arme und Beine nach unten und oben bewegen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (Gesicht zeigt nach unten).



Stabilität – Beinachsenstabilität

Spezifische Übungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität gehören ebenfalls zu einem ganzheitlichen Lauftraining.

Standwaage

Aus dem aufrechten Stand ein Bein gerade nach hinten anheben. Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne senken. In der Endposition bilden das ausgestreckte Bein und der Oberkörper eine waagrechte Linie.



Links: Nach innen knicken unerwünscht; Mitte: gerade Achse erwünscht; rechts: nach aussen knicken unerwünscht.

Ausfallschritt (Lunges)

Aus dem aufrechten Stand mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne machen. Das vordere Bein beugen, bis der Kniewinkel ca. 90 Grad beträgt. Anschliessend wieder in den aufrechten Stand kommen und die Übung mit dem anderen Bein ausführen.

Sprünge (mit Miniband)

Ein Miniband um die beiden Oberschenkel legen. Vom Boden beidbeinig auf eine leichte Erhöhung (z. B. Treppenstufe) springen. Dabei die Knie immer leicht nach aussen drücken, um die Spannung im Miniband beizubehalten.

Zwergenlauf (mit Miniband)

Ein Miniband um die beiden Oberschenkel legen. In die Hocke gehen. Aus dieser Position seitwärts laufen, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht.

© BASPO

Stabilität – Fussstabilität

Wichtig für Läuferinnen und Läufer sind auch die stabilisierenden Muskeln in den Füssen. Neben Rumpfkraftübungen gehören deshalb Fussgymnastikübungen zu einem ganzheitlichen Lauftraining.

Zehenstand

Kräftigung der Fussstrecker: gestrecktes Knie (zweiköpfiger Wadenmuskel), gebeugtes Knie (tiefer Wadenmuskel): Ferse heben und senken, ohne dass der Fuss nach aussen kippt. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig mit Halten an Sprossenwand/Geländer oder Partner. 2–3 × 15–20 Wiederholungen.

schwieriger

- einbeinig ohne Halten, Arme verschränkt
- Einbeinstand auf Schrägbrett, Treppenstufe usw.

Material: Schrägbrett, Treppenstufe, Sprossenwand/Geländer oder Partner

Fersenstand

Kräftigung der Fussbeuger: Schräg mit dem Rücken gegen eine Wand oder einen Partner lehnen, auf den Fersen stehen, Vorfüsse hochziehen. Wichtig: Äusseren Fussrand nach oben und aussen ziehen, Knie bleiben ruhig und stabil. 2–3 × 15–20 Wiederholungen.

schwieriger

- Einbeinstand, grössere Distanz Wand-Ferse

Material: Wand oder Partner

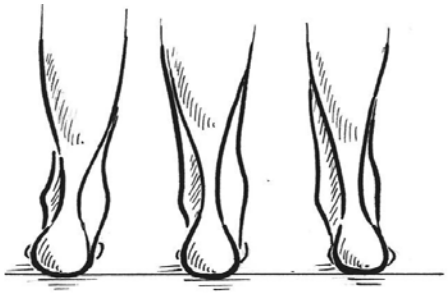
Abrollgehen

Kräftigung der Fussbeuger und Fussstrecker: Gehen mit Abrollen über Ferse-Ballen. Gehen mit Richtungsänderungen. Vor dem Aufsetzen Fuss heben und anschliessend Fuss strecken. 2–4 × 30 Sek. (ev. im Einlaufprogramm).

schwieriger

- Leichtes Traben

Exkurs: Fussstellung



Linker Fuss von hinten; links: Pronation, mitte: normale Fussstellung, rechts: Supination

Pronation

Bei allen Laufstilen ist ein nach innen knicken des Fussgelenks zu beobachten. Diese Bewegung bezeichnet man als Pronation. Die Pronation ist ein gewünschter natürlicher Dämpfungsmechanismus, der Schläge eliminiert und anatomisch bedingte Asymmetrien ausgleicht (z. B. minim unterschiedliche Beinlängen). Ist allerdings ein übermässiges Einknicken vorhanden, so spricht man von einer Überpronation. Diese ist meistens auf eine schwache Fussmuskulatur und/oder eine schlechte Beinachsenstabilität zurückzuführen. Überpronation kann zu Problemen und Verletzungen führen. Gestützte Schuhe und Einlagen können dieser Problematik entgegenwirken. Langfristig ist die regelmässige Kräftigung der Fussmuskulatur und die Verbesserung der Beinachsenstabilität das beste Rezept gegen die Überpronation.

Supination

Unter Supination versteht man die gegenteilige Bewegung: ein nach aussen Knicken des Fussgelenks. Ein Mittelfussläufer/eine Mittelfussläuferin, der oder die sich über die Kleinzehe abstösst, macht eine aktive Supinationsbewegung, welche kein Problem darstellt. Läufer/-innen mit starker Supination hingegen haben eine grosse Belastung auf dem Aussenband. Zudem sind sie einer grösseren Gefahr des Übertretens des Fussgelenkes ausgesetzt. Techniktrainings zur bewussten Landung und Abrollen des Fusses sowie die Kräftigung der Beinmuskulatur (insb. Schienbeinmuskel) wirken einer starken Supination entgegen.

© BASPO

Good Practice – **Lauftechnik und Laufstil**

Eine gute Lauftechnik unterstützt die Laufleistung. Zudem hilft sie, das Verletzungsrisiko zu senken und die Freude am Laufen zu steigern.

Worauf achten beim Laufen?



Kopf
- Blick geradeaus
- Gesicht entspannt

Arme
- aktive Armarbeit aus den Schultergelenken
- 90 Grad-Winkel im Ellbogen (Läuferdreieck)
- Armführung parallel zum Rumpf (Haltung des Armes leicht innenrotiert; Hand wird nicht über die Oberkörpermitte geführt)
- Hand als Verlängerung des Unterarmes; kein verkrampftes Abknicken, entspannte Finger

Rumpf
- aufrecht und stabil
- kein Hohlkreuz

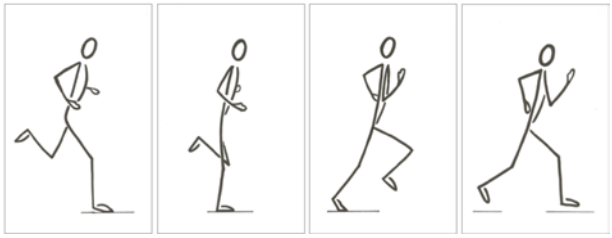
Hüfte
- hoher Körperschwerpunkt (nicht sitzen)
- gestreckte Hüfte ohne Hohlkreuz im Abstoss

Knie und Beine
- Kniehub und Beinvorschwung abhängig vom Tempo

Fuss
- Fussaufsatz über den Mittelfuss oder die Ferse
- flüssiges Abrollen
- dynamischer Abstoss

Was geschieht wann?

Das Phasenmodell unterteilt die Laufbewegung der Beine und Füsse in unterschiedliche Phasen.



Landephase Abrollphase Abstossphase Flugphase

Landephase
Die Landephase ist geprägt durch das Aufsetzen des Fusses und das Hinterfersen des Schwungbeines. Aufgrund der Art des Fussaufsatzes erfolgt die Einteilung in charakteristische Laufstile (siehe S. 11).

Abrollphase
Die Abrollphase ist geprägt durch den Dämpfungsmechanismus, der durch das Zusammenspiel von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk-Statik und der dazugehörigen Muskulatur entsteht. Das Schwungbein wird mittels Unterfersen von hinten nach vorne gebracht.

Abstossphase
Der Abstoss erfolgt in Laufrichtung über die Grosszehe. In der Praxis sieht man aber auch häufig ein Abrollen über die Fussinnenseite oder ein Abstossen über die Fussaussenseite (siehe S. 9 Pro- und Supination). Das Unterfersen des Schwungbeins geht über in einen ausgeprägten Kniehub.

Flugphase
Die Flugphase ist geprägt durch die Körperstreckung und die Landevorbereitung des Schwungbeines mittels Absenkens des Beines aus dem Kniehub.

© BASPO

Welche Laufstile gibt es?

Der Laufstil beschreibt, in welcher Position der Fuss auf dem Boden aufsetzt. Wir unterscheiden zwischen Vorfusslauf, Mittelfusslauf und Fersenlauf.

Vorfusslaufen (aktiv)

Das Vorfusslaufen wird als aktiver Laufstil bezeichnet. Der Fussaufsatz erfolgt in supinierter Stellung über die Kleinzehe. Wie beim ursprünglich natürlichen Barfusslaufen, werden so die körpereigenen Dämpfungs- und Federungsmechanismen unserer Muskulatur, Sehnen und Gelenke «aktiv» eingesetzt. Dadurch werden die auftretenden Kräfte, welche das zwei- bis dreifache des Körpergewichts betragen können, wirkungsvoll abgefangen. Das Vorfusslaufen beansprucht sehr stark die Wadenmuskulatur, was bei Ungeübten aufgrund der ausgeprägten exzentrischen Dämpfungsweise zu starkem Muskelkater führen kann. Reines Vorfusslaufen wird lediglich im Sprint und bei kurzen Mittelstreckenläufen verwendet.



Mittelfusslaufen (aktiv)

Der Mittelfusslaufstil ist eine Mischform zwischen Vorfusslauf und Fersenlauf. Beim Mittelfusslauf wird der Fuss mit dem Gewicht auf dem Fussballen aufgesetzt. Die Ferse ist bei der Landung entlastet. Im Gegensatz zum Vorfusslauf kann der Mittelfusslauf auch über längere Distanzen angewendet werden.



Fersenlaufen (passiv)

Das Fersenlaufen wird als passiver Laufstil bezeichnet, da die Läufer/-innen passiv über die Ferse auftreten. Das Auftreten mit der Ferse hat eine stärkere Ausbreitung der Stosskraft durch Knochen und Gelenke in den Körper zur Folge. Diese kann im Fersenlauf wie folgt reduziert werden:

- Fliessender Übergang von der Landephase in die Standphase (kein Stechschritt)
- Verwendung von stärker gedämpften Schuhen.



Die wichtigsten Antworten

Was ist besser, ein aktiver oder passiver Laufstil?

Es gibt keinen besseren oder schlechteren Laufstil. Geübte Läufer/-innen können beide Stile anwenden. Die Verwendung beider Laufstile hat den Vorteil, dass die Belastung auf den Körper weniger einseitig ist.

Wie können Läufer/-innen den anderen Laufstil erlernen und verbessern?

Fersenläufer/-innen, die den Mittelfuss-Laufstil erlernen möchten, sollten dies mit kleinen, aber regelmässigen Steigerungen in der Anwendungszeit angehen (z. B. jeden Monat um 5 Minuten steigern). D.h. die Aneignung des Mittelfusslaufens benötigt mindestens ein Jahr.
Mittelfussläufer/-innen, die den Fersenlauf erlernen möchten, müssen mit Technikübungen auf eine saubere Abrollphase, ein Beibehalten des Abstosses und eine hohe Hüfte achten.

© BASPO

Good Practice – **Lauf-ABC**

Nur ein regelmässiges Techniktraining («Lauf-ABC») kann die einzelnen Bewegungselemente des Laufens verbessern und variabel machen. Ebenfalls lohnt es sich, vor schnellen Trainings gezielt Technikübungen ins Aufwärmprogramm aufzunehmen.

Um den Körper auf einen schnellen und gleichzeitig korrekten Bewegungsablauf vorzubereiten, sind beim Lauf-ABC folgende Punkte zu beachten:

- Der Technik-Teil in einem Lauftraining dauert 10–20 Minuten.
- Auf einer Distanz von 20 – 30m die Übung ausführen, danach marschierend oder ganz locker rennend zum Ausgangspunkt zurückkehren. Übung 2–3 mal wiederholen.
- Mit einfachen Übungen beginnen. Schwierige Übungen langsam (ggf. sogar an Ort stehend oder marschierend) aufbauen und Durchführungstempo langsam steigern.
- Nicht zu viele Übungen auf einmal einbauen, aber dieselbe Übung mehrmals wiederholen.
- Laufschulübungen sind meistens Teil des Aufwärmens, denn das Erlernen von neuen Bewegungen und die korrekte Ausführung funktionieren in ausgeruhtem Zustand am besten.
- Laufschulübungen können gelegentlich auch am Ende einer Trainingseinheit eingebaut werden. So kann der Läufer/die Läuferin lernen, auch in ermüdetem Zustand eine saubere Lauftechnik anzuwenden.
- Für Bein- oder Fusskräftigung/Stabilisierung können die Übungen auch rückwärts und seitwärts gemacht werden.

Armarbeit

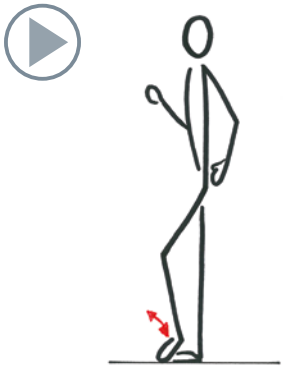


Diese Übung schult den vollständigen und korrekten Armeinsatz. Auch bei den folgenden Übungen ist auf eine vollständige Armarbeit zu achten, da die Arme ideale Taktgeber sind.
Im Stand die Laufarmbewegung ausführen. Die Schultern sind tief, die Oberarme pendeln flüssig hin und her, der Ellenbogenwinkel beträgt idealerweise stets ca. 90 Grad. Die Unterarme schwingen in Laufrichtung, ohne die Körpermitte zu kreuzen, die Hände sind locker, die Handgelenke bleiben stabil (Handtaschenbewegung).

schwieriger

- Fersen im Takt der Arme anheben und senken.

Fussgelenksarbeit



Diese Übung trägt dazu bei, die Muskeln, Sehnen und Bänder, die das Fussgelenk unterstützen, zu stärken und flexibler zu machen.
Traben mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hebt möglichst wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt. Ziel: Abbremsen der Landebewegung und kräftige Abstossphase.

schwieriger

- Übung rückwärts und seitwärts ausführen

Bemerkung: Die Übungen zur Fussgelenksarbeit können verschiedene Bewegungsabläufe umfassen, wie das Rollen der Füsse, das Beugen und Strecken der Zehen oder das gezielte Kräftigen der Muskulatur rund um das Fussgelenk.

© BASPO

Unterfersen

Diese Übung fördert die Entwicklung einer schnellen, effizienten und ökonomischen Lauftechnik.
Die Ferse wird direkt unter dem Gesäss hochgezogen, wodurch eine höhere Frequenz der Laufbewegung simuliert wird.

Variation

- Hinterfersen (Anfersen): Ferse leicht trabend in Richtung Gesäss hochziehen, ohne dass der Oberschenkel seine senkrechte Position in Richtung Boden verlässt

Bemerkung: Erhöhung Bewegungsumfang, stabiler Rumpf (kein Hohlkreuz)



Tiefe und mittlere Skippings

Die Skippings legen einen Schwerpunkt auf den kraftvollen Abdruck der Füsse vom Boden.
Mittlerer Kniehub, aktives Aufsetzen des Ballens Richtung Körperschwerpunkt. Streckung in Bein- und Hüftgelenk.

Variation

- An Ort ausführen

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck, kräftige Abstossphase, hohe Frequenz



Lauf-ABC – Kniehebelauf (Skipping)

Ziel des Kniehebelaufs ist es, die Beweglichkeit im Hüftbereich zu steigern und die Oberschenkelmuskulatur zu kräftigen. Zudem wird die Bewegungskoordination gefördert.
Das Knie wird jeweils abwechselnd bis max. in die Horizontale angehoben. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Variation

- Pylonen in regelmässigem Abstand legen. Dies zwingt zu einer korrekten Übungsausführung und einem genügenden Kniehub.

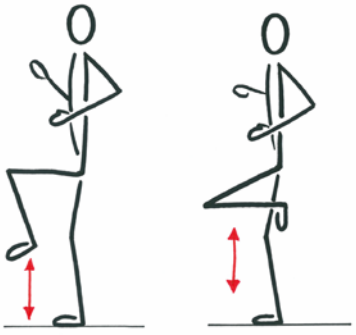
Bemerkung: Stabiler Rumpf (kein Hohlkreuz oder Rundrücken), übermässige Beckenkippung zur Seite vermeiden bzw. gezielte Aktivierung der Gesässmuskulatur zum Zeitpunkt des Fussaufsatzes, Fussaufsatz unter dem Körperschwerpunkt.



Lauf-ABC – Kombi vorne und hinten (Unterfersen und Skipping)

In dieser Koordinationsübung werden zwei Übungen miteinander kombiniert.
Das eine Bein macht die Übung «Unterfersen (Anfersen unten)» das andere Bein die Übung «Skipping».

Bemerkung: Mit dieser Übung wird sowohl ein grosser Bewegungsumfang als auch eine gute Koordination trainiert.

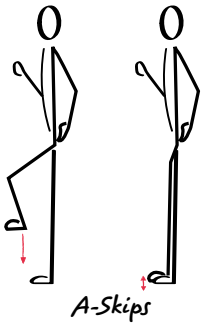


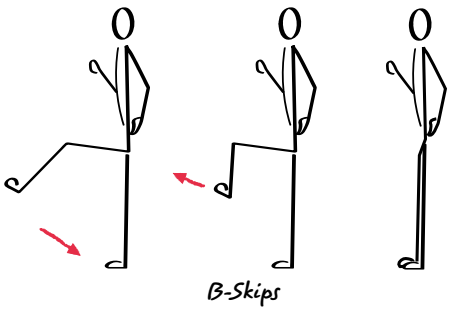
Lauf-ABC – A-Skips, B-Skips, C-Skips, Skips mit gestrecktem Bein

Diese Übungen fördern eine ökonomische und kraftsparende Lauftechnik sowie die Koordination.
Bei diesen Skips wird zwei Mal auf einem Bein gehüpft während mit dem anderen ein Tap auf dem Boden geschieht.
Beim A-Skip wird der Kniewinkel beim Kniehub eng gehalten (wie ein A).
Beim B-Skip wird das Bein nach dem Kniehub explosiv nach vorne gestreckt (wie ein B).
Beim C-Skip wird das Bein nach aussen gedreht.

Variation

- Das Bein kann auch gestreckt oder verschieden kombiniert werden.





Zuglauf

Der Zuglauf trainiert das aktive Abstossen aus den Fussgelenken und stärkt und mobilisiert die hintere Kette (Wadenmuskulatur, hinterer Oberschenkelmuskel, Gesässmuskel).
Mit gestrecktem Bein rennen, betont zurückziehen, der Fuss ist aktiv.

Variation

- Hinkebein (mit nur einem Bein)

Bemerkung: Fussaufsatz unter dem Körper, kurzer aktiver Bodenkontakt, kräftige Durchzugphase



Prellsprünge

Prellsprünge ermöglichen durch ein aktives Arbeiten am Boden einen reaktiven Bodenkontakt. Das Ziel ist es, möglichst schnell wieder vom Boden wegzukommen. Diese Übung fordert zudem die Koordination.
Beide Füsse landen gleichzeitig und auf gleicher Höhe auf den Fussballen. Abwechslungsweise wird je ein Bein nach oben gezogen.
Die Beine sind gestreckt, die tiefen Sprungbewegungen werden nur aus dem Fussgelenk ausgeführt. Vorspannung des Fussgelenkes, kurzer Bodenkontakt. Beide Füsse machen Abdruck.

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck, kräftige Abstossphase



Hopserhüpfen

Diese Übung zielt darauf ab, die Balance, Koordinationsfähigkeit und einbeinige Kraft zu verbessern. Abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuss abspringen. Das andere Bein als Schwungbein nach oben ziehen. Landung auf dem gleichen Fuss und leicht verzögert mit dem anderen Fuss. Danach Wechsel des Sprungbeins. Beim Hopserhüpfen wird eine besondere Betonung auf die Streckung des Körpers gelegt, während die Arme in einer laufökonomischen, angewinkelten Position gehalten werden. Der Rhythmus tam-da-tam ist eine gute Hilfestellung.

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck und Verbesserung der Ganzkörperstreckung, Schulung der Sprungkoordination. Die Streckung erfolgt in Bein- und Hüftgelenk. Aktives Aufsetzen des Fusses in Vorderstütz Richtung Körperschwerpunkt.



© BASPO

Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer

Die Ausdauer ist die wichtigste Komponente beim Laufen über längere Distanzen. Zur Verbesserung dieses Entwicklungsfaktors können Läuferinnen und Läufer verschiedene Trainingsmethoden anwenden. Geeignet sind insbesondere Dauerläufe, Fahrtspiele und Intervalle.

Dauerlauf



Der Dauerlauf ist das wichtigste Trainingselement, egal ob für 5 oder 10 km, für Halbmarathon oder Marathon trainiert wird.
Beim Dauerlauf wird über eine längere Zeit (30 – 60 min) in einem kontinuierlichen Tempo gelaufen (siehe S. 4 Intensitätsstufen).
Dauerläufe in den Intensitätsstufen 1–3 machen mindestens 75% des gesamten Trainingsumfangs aus. Dies gilt auch für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler.

Variationen

- **Der Longjog** (oder **lange Dauerlauf**): Ab einer Laufzeit von ca. 90 Minuten. Aufgrund der langen Dauer gelten Longjogs nicht als lockere Trainingseinheiten.
- **Crescendo-Läufe:** Tempo kontinuierlich vom langsamen bis zum schnellen Dauerlauf steigern. z. B. in einem 60 min Dauerlauf → Stufe 1: 15 Min., Stufe 2 bis 4: je 10 Min. Stufe 1: Cooldown 15 Min.
- **Tempodauerlauf:** In Leistungsgruppen 20–30 Minuten zügig laufen, Intensität 4: anstrengend, knapper Wortwechsel möglich.
- **Umkehrlaufen:** Nach 15 Minuten umkehren, nach weiteren 15 Minuten sollte der Ausgangspunkt wieder erreicht sein; geeignet für leistungsheterogene Gruppen.

Fahrtspiel



Unter Fahrtspiel versteht man ein dem Gelände angepasstes Laufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.
Das Fahrtspiel ist je nach Gestaltung eine mittlere bis intensive Form des Dauerlaufs im Gelände, sozusagen ein Mix von verschiedenen Formen wie Dauerlauf, Intervall oder Hügellauf. Es kann eine leichte Trainingseinheit oder aber auch eine sehr harte werden.

Variationen

- Bei der **schwedischen Variante** wird ein Punkt in der Landschaft definiert. Bis zu diesem Punkt wird in zügigem Tempo gerannt. Dann wird ganz gemütlich gerannt, bis man sich wieder erholt hat. Anschliessend sucht man den nächsten Punkt, der in schnellerem Tempo angelaufen wird.
- Bei der **polnischen Variante** legt man die Tempowechsel mit der Uhr fest, 1/2/3/2/1 Min. Belastung mit jeweils gleich langen oder z. B. doppelt so langen lockeren Laufpausen dazwischen. Diese Form ist eine Annäherung an das Intervalltraining.
- **In leistungshomogenen Gruppen:** Jedes Mitglied der Gruppe darf Dauer und Intensität eines intensiven Abschnittes und die Dauer der vorhergehenden oder nachfolgenden Pause bestimmen.
- **Mit Rhythmuswechsel:** Alle 5 Min. einen anderen Gang einlegen (Vorform des Intervalltrainings): 1. Gang = gemütlich, 2. Gang = mittel, 3. Gang = zügig.

Bemerkung: Beim Laufen in der Gruppe ist das Anwenden der Sprechregel ein geeignetes Hilfsmittel zur Kontrolle der Intensität (siehe S. 4).

© BASPO

Intervalle



Das Intervalltraining gilt als die effizienteste Methode, um das Lauftempo zu verbessern. Intervalltrainings finden in den Intensitätsstufen 4 und 5 statt. Beim Intervalltraining werden die einzelnen Belastungsphasen und die dazwischen liegenden Pausen klar definiert.

- Beim extensiven Intervalltraining wird die Intensität gerade so hoch gewählt, dass die schnellen Abschnitte häufig wiederholt werden können und nur durch kurze Pausen unterbrochen sind. Die Erholung ist zwischen den Belastungen nicht vollständig. Zum Beispiel 10 × 2 Min. schnell mit 1 Min. Trabpause dazwischen.
- Beim intensiven Intervalltraining ist die Intensität sehr hoch. Der Umfang dafür dementsprechend klein und die Pausen dafür grösser. Beispiel 5 × 2 Min. sehr schnell mit 3 Min. Pause dazwischen.
- Eine spezielle Form des Intervalltrainings sind Hügelläufe. Sie stellen besonders hohe Anforderungen an die Kraftausdauer. Eine mögliche Variante kann sein: 12 × 2 Min. zügig bergauf laufen. Dazwischen jeweils Pause, solange es braucht, bis der Ausgangspunkt wieder erreicht ist.
- Tempoläufe sind Intervalle über eine längere Distanz oder Dauer, welche in einer sehr hohen Intensität gelaufen werden. Tempoläufe sind ideal als Wettkampfvorbereitung und -simulation.
- Steigerungsläufe sind eine Aktivierungsform, welche vor einem Intervalltraining angewendet wird: Über eine Distanz von 60–80 Meter wird kontinuierlich das Lauftempo erhöht, um dann die letzten 10–20 Meter in fast maximalem Tempo zu laufen und danach langsam abzubremsen. Vor einem Intervalltraining empfiehlt sich die Durchführung von 3–5 Steigerungsläufen.

Variationen

Lange Intervalle: Wechsel zwischen intensivem und langsamem Laufen, Dauer intensiv etwa 20 Min.

- 5 × 4 Min. intensiv, dazwischen 2 Min. langsames Laufen (Trabpause) oder gehen
- 4 × 1 grosse Runde intensiv, dazwischen eine kleine Runde langsames Laufen oder Gehen

Kurze Intervalle: Für Anfänger/-innen geeignet

- 15 × 1 Min. intensiv laufen – dazwischen 1 Minute extensiv laufen

Pyramiden-Intervalle: 2 Runden schnell laufen, 1 Runde gemütlich laufen

- Wiederholen mit 4, 6, 4 und 2 Runden

Laufspiele und Stafetten

In Laufgruppen eignen sich Spielformen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten. Inspirationen unter folgenden Links:

- Zeitschätzlaufen
- Running-Américaine
- Würfelläufe
- Memory-Lauf mit Jasskarten oder Memorykarten

© BASPO

10-Wochen-Plan – **Für Einsteiger/-innen**

Bei der Trainingsplanung für Einsteiger/-innen geht es darum, den Aufbau so zu planen, dass die Läuferin oder der Läufer die festgelegte Zielsetzung erreicht und dabei die Freude am Laufen findet. Nur wer Freude am Laufen hat, wird auch nach einem Einsteigerkurs oder einem selbst durchgeführten Mustertrainingsplan längerfristig beim Laufen bleiben.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Für einen sanften Einstieg sollten die Läufer/innen sich ungefähr 10 Wochen Zeit nehmen. Der nachfolgende Trainingsplan ist eine gute Vorbereitung auf einen Volkslauf von 3 bis 5 Kilometern.
- Das Programm wird nach persönlichen Bedürfnissen der Läuferin oder des Läufers angepasst. Am Anfang nicht zu viel vornehmen, denn der Körper braucht Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen und anzupassen.
- Das Lauftempo so wählen, dass eine Unterhaltung mit der Laufpartnerin oder mit dem Laufpartner problemlos möglich ist (siehe Intensitätsstufen S. 4).
- Laufen in einer Gruppe oder mit Freunden motiviert.
- Ansprechende Strecke ohne starke Steigungen wählen.
- Naturwege sind Asphaltwegen vorzuziehen.

Woche 1	**Start des Laufprojekts**
Montag	
Dienstag	5×2 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	3×3 Min. laufen, dazwischen je 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2×5 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 2	**Sanfter Einstieg**
Montag	
Dienstag	5×3 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2×6 Min. laufen, dazwischen 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	3×5 Min. laufen, dazwischen je 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 3	**Erste Fortschritte**
Montag	
Dienstag	5×4 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	3×6 Min. laufen, dazwischen je 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2×10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 4	**15 Minuten ohne Unterbruch laufen**
Montag	
Dienstag	2×6 Min. laufen, dazwischen 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2×8 Min. laufen, dazwischen 4 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	15 Min. laufen 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

© BASPO

Woche 5	Regelmässig dranbleiben
Montag	
Dienstag	3 × 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2 × 10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	20 Min. laufen 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 6	25 Minuten ohne Unterbruch laufen
Montag	
Dienstag	4 × 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2 × 12 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	25 Min. laufen 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 7	Tempo variieren
Montag	
Dienstag	3 × 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. zügig marschieren 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	5 Min. laufen, 3 Min. marschieren, 8 × 1 Min. laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Min. marschieren, 3 Min. marschieren, 1 × 5 Min. laufen, 2 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	20 Min. laufen 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 8	30 Minuten ohne Unterbruch laufen
Montag	
Dienstag	4 × 7 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2 × 15 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	30 Min. laufen 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 9	Verschiedene Tempovariationen
Montag	
Dienstag	3 × 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. zügig marschieren 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2 × 5 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren, 5 × 2 Min. laufen (in gesteigertem Tempo) dazwischen je 1 Min. marschieren, 3 Min. marschieren, 5 Min. laufen 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	25 Min. laufen 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 10	Gut vorbereitet an den ersten Laufevent
Montag	
Dienstag	2 × 10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Mittwoch	
Donnerstag	15 Min. laufen, 5 Min. marschieren, 3 × 1 Min. laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Min. langsam marschieren 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Freitag	
Samstag	
Sonntag	Volkslauf (ca. 3–5 Kilometer)

© BASPO

10-Wochenplan – Übergangstraining bis zur Halbmarathon-Vorbereitung

Wer sich nach einem erfolgreichen ersten Wettkampf über 3 bis 5 oder gar bis 10 km zum ersten Mal an einen Halbmarathon herantastet, benötigt ein Übergangstraining. Dieses gibt dir die Basis für die anschliessende Halbmarathon-Vorbereitung.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Im Übergangstraining erlangen die Läufer/-innen die Fähigkeit, 60 Min. am Stück zu laufen, ohne sich dabei zu erschöpfen.
- Die Hauptkomponenten sind die lockeren Dauerläufe, deren Dauer in Abständen von ein bis zwei Wochen um jeweils 5 Min. gesteigert werden.
- In den Fahrtspielen entwickeln die Läufer/-innen ein gutes Tempogefühl.
- Die Intervalltrainings haben lange Pausen (3 Min.) zwischen den Belastungen. Hier ist die Idee, dass die Läuferinnen und Läufer jedes Intervall maximal schnell laufen.
- Ergänzt wird das Training mit Übungen zur Fuss- und Beinachsenstabilität, um Überlastungsbeschwerden durch den zunehmenden Trainingsumfang vorzubeugen.
- In jedes Training werden 3 bis 4 Lauf-ABC-Übungen eingebaut, um die Technik zu verbessern.
- Die Dauer des Übergangstrainings ist individuell unterschiedlich. Der nachfolgende Trainingsplan weist eine Dauer von 10 Wochen auf. Stellen die Läufer/-innen jedoch fest, dass sie die immer länger werdenden Dauerläufe nicht mehr locker (in Intensitätsstufe 2 bis 3) absolvieren können, muss die Steigerung verlangsamt werden. Dadurch verlängert sich die Dauer des Übergangstrainings (z.B. Steigerung um 5 Min. in Abständen von 3 Wochen).

Woche 1	Tempogefühl entwickeln
Montag	
Dienstag	20 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	Fahrtspiel 25 Min. (darin total 8 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 2	Schneller werden mit kurzen Intervallen
Montag	
Dienstag	20 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	4×2 Min. schnelle Intervalle mit 2 Min. Pause
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	35 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 3	Belastungsdauer steigern
Montag	
Dienstag	25 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	30 Min. Fahrtspiel (darin total 10 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 4	Tempo über eine längere Dauer aufrecht erhalten
Montag	
Dienstag	25 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	4×3 Min. schnelle Intervalle mit 3 Min. Pause
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

© BASPO

Woche 5	Tempo variieren
Montag	
Dienstag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	35 Min. Fahrtspiel (darin total 12 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	45 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 6	Sauerstoffaufnahmefähigkeit verbessern
Montag	
Dienstag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	4 × 4 Min. schnelle Intervalle laufen mit 3 Min. Pause
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	50 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 7	Belastungsdauer nochmals steigern
Montag	
Dienstag	35 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	40 Min. Fahrtspiel (darin total 13 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	50 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 8	Lange Intervalle rennen
Montag	
Dienstag	35 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	4 × 5 Min. schnelle Intervalle mit 3 Min. Pause
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	55 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 9	Tempo über eine längere Dauer kontrollieren
Montag	
Dienstag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	45 Min. Fahrtspiel (darin total 15 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	60 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 10	Lange Läufe absolvieren
Montag	
Dienstag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	4 × 6 Min. schnelle Intervalle mit 2 Min. Pause
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	60 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

© BASPO

10-Wochen-Plan – **Vorbereitung Halb-marathon**

Die positiven Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings machen Lust auf mehr, zum Beispiel auf einen Halbmarathon. Doch ein Halbmarathon ist anspruchsvoll und nicht zu unterschätzen. Damit die 21 Kilometer Spass bereiten, braucht es ein systematisch aufgebautes Training über längere Zeit.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Nur dann starten, wenn man völlig gesund und der Trainingsstand gut ist. Man sollte in der Lage sein, 60 bis 75 Minuten am Stück zu laufen. Ein Halbmarathon dauert – je nach Trainingsstand – zwischen 1,5 und 2 Stunden. Ein Lauf von dieser Länge ist eine grosse Belastung. Nur ein gesunder und gut trainierter Körper kann dies verkraften.
- Für eine seriöse Halbmarathon-Vorbereitung müssen in der Regel 10 Wochen eingeplant werden.
- Das Programm nach persönlichen Bedürfnissen gestalten. Der unten stehende Trainingsplan ist lediglich ein Vorschlag.
- Die Tempoangaben (Wochen 4 und 8) sind für einen 2-stündigen Halbmarathon berechnet. Wer schneller oder langsamer läuft, passt diese Angaben entsprechend an.

Woche 1	**Der Countdown beginnt**
Montag	
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 5×2 Min. Fahrtspiel schnell laufen mit je 2 Min. Trabpause 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	75 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 2	**Trainingsumfang steigern**
Montag	
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 50 Min. lockerer Dauerlauf/mittlerer Dauerlauf in hügeligem Gelände mit Tempowechseln
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	90 Min. lockerer Dauerlauf Verpflegung testen

Woche 3	**Tempo variieren**
Montag	
Dienstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 4×4 Min. Intervalle mit 3 Min. Pausen 10 Min. Auslaufen mit lockerem Dauerlauf
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. schneller Dauerlauf 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag oder Sonntag	Geplantes Wettkampftempo testen: 75 Min. (aufgeteilt in 55 Min. lockerer Dauerlauf, 15 Min. mittlerer Dauerlauf, 5 Min. lockerer Dauerlauf)

Woche 4	**Test für Wettkampf**
Montag	
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 45 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag oder Sonntag	Wettkampf: 10 Kilometer oder 10 Meilen (=16 Kilometer) Ziel: eine Laufzeit von ca. 55 Min. (10 Kilometer) Ziel: eine Laufzeit von ca. 90 Min. (10 Meilen)

© BASPO

Woche 5	Schwung aus Test-Wettkampf mitnehmen
Montag	
Dienstag	45 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 3 × 7 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel mit je 2 Min. Trabpause 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	80 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 6	Trainingsumfang nochmals steigern
Montag	
Dienstag	3 × 12 Min. Intervalle im Halbmarathon-Wettkampftempo mit 3 Min. Pause dazwischen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer/mittlerer Dauerlauf in hügeligem Gelände mit Tempowechseln
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	100 Min. lockerer Dauerlauf, Verpflegung testen

Woche 7	2-stündiges Training für das Selbstvertrauen
Montag	
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf, 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 2 × 7 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel mit je 1 Min. Trabpause 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	120 Min. lockerer Dauerlauf: Vertrauen gewinnen, dass der Körper einen 2-stündigen Lauf ohne Unterbruch schafft

Woche 8	Halbmarathon-Tempo finden
Montag	
Dienstag	45 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 5 × 2 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel und je 2 Min. Trabpause 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	Einlaufen wie am Wettkampftag, anschliessend 20 Min. in 5 Min. 50 Sek. pro km, 20 Min. in 5 Min. 40 Sek. pro km 20 Min. in 5 Min. 30 Sek. pro km 10 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 9	Ruhe vor dem Sturm
Montag	
Dienstag	45 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 15 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. schneller Dauerlauf 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	75 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 10	Gut vorbereitet und mit Freude an den Halbmarathon
Montag	
Dienstag	45 Min. lockerer Dauerlauf 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC 30 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen
Samstag	
Sonntag	Halbmarathon, Ziel: eine Laufzeit von 2 Stunden

© BASPO

Nützliche Tipps zum Laufwettkampf

Kurz vor einem Wettkampf steigt nicht nur die Vorfreude: Um am Event die eigene Top-Leistung zu erreichen lohnt es sich, auf folgende Punkte zu fokussieren.



Die letzten Tage vor dem Wettkampf

- Halten Sie an Ihrem gewohnten Schlafrhythmus fest.
- Informieren Sie sich über den Wettkampf, die Strecke, die Rahmenbedingungen (z. B. Anreise, Umkleidemöglichkeiten, Wetter, Verpflegungsstände) und stellen Sie sich darauf ein.
- Die letzte intensive Einheit sollte nicht später als fünf Tage vor dem Wettkampf stattfinden. Absolvieren Sie in den letzten vier Tagen vor dem Lauf nur noch kurze, leichte Laufeinheiten.
- Gehen Sie die Strecke im Geist durch und legen Sie das Anfangstempo, die angestrebten Kilometerzeiten und das Verpflegungskonzept fest.

Am Wettkampftag

- Stehen Sie spätestens 4 Stunden vor dem Start auf.
- Nehmen Sie ca. 3 bis 4 Stunden vor dem Start eine letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit ein.
- Reisen Sie frühzeitig an, damit Sie genügend Zeit haben für das Abholen der Startnummer, die Besichtigung des Laufgeländes und das Einlaufen.
- Bereiten Sie sich mental auf den Lauf vor: Teilen Sie die Laufstrecke in Abschnitte ein. Wählen Sie positive Worte und Bilder, die Sie in schwierigen Phasen während des Laufs aufrufen können.
- Senken Sie die Nervosität durch Ablenkung (z. B. durch Musikhören oder Sprechen mit anderen Teilnehmenden).
- Halten Sie den Körper – besonders bei kühler Witterung – bis zum Start warm. Machen Sie ein 5- bis 10-minütiges Aufwärmen mit kurzen Steigerungsläufen und mobilisierender Gymnastik.
- Gehen Sie rechtzeitig an den Start und ordnen Sie sich im Feld Ihrem Leistungsniveau entsprechend ein.
- Laufen Sie bewusst locker und dosiert los. Lassen Sie sich insbesondere beim Start nicht vom hohen Tempo der anderen Läuferinnen und Läufer mitreissen. Sie sollten auf den ersten Kilometern das Gefühl haben, deutlich schneller laufen zu können.
- Orientieren Sie sich an den «Pacemakern».
- Trinken Sie regelmässig.
- Versuchen Sie trotz Ermüdung auf der zweiten Streckenhälfte im gleichen Tempo weiterzulaufen.
- Ziehen Sie nach dem Wettkampf möglichst schnell trockene und warme Kleider an. Schlüpfen Sie in bequeme Schuhe.
- Machen Sie ein lockeres Jogging oder einen kleinen Spaziergang zum Auslaufen (Cool-down).
- Gönnen Sie sich etwas (z. B. ein feines Essen, eine Massage).

Die ersten Tage nach dem Wettkampf

- Füllen Sie Ihren Energiespeicher mit geeigneter Ernährung wieder auf (siehe S. 4).
- Machen Sie im ersten Training nach dem Wettkampf einen regenerativen Lauf oder verzichten Sie ganz auf diese erste Einheit.
- Laufen Sie erst wieder zügiger, wenn Sie sich wohl und gut erholt fühlen.
- Analysieren Sie Ihren Wettkampf und halten Sie die positiven und negativen Erfahrungen schriftlich fest.
- Ziehen Sie daraus Schlussfolgerungen für die nächsten Wettkämpfe.
- Planen Sie ihre Wettkämpfe längerfristig (z. B. über ein Jahr) und bereiten Sie sich entsprechend vor.

Mehr zum Thema

- Dein perfekter Lauf – Lauftipps von Louis Heyer | mobilesport.ch

© BASPO

Hinweise

Literatur

- Lehrmittel «Erwachsenensport Running», Swiss Athletics
- Broschüre «Laufeinsteiger» SUVA / Swiss Athletics (vergriffen)
- Broschüre «Fit für den Halbmarathon» SUVA / Swiss Athletics (vergriffen)
- Broschüre «Fit für den Marathon» SUVA / Swiss Athletics (vergriffen)
- Broschüre «Füsse, die Stützen der Leistung – Übungssammlung Basisprogramm» Swiss Athletics / SUVA
- Broschüre «Füsse, die Stützen der Leistung – Übungssammlung für Fortgeschrittene» Swiss Athletics / SUVA

Herzlichen Dank

Wir bedanken uns bei Fiona Leuenberger, Florian Münger und Sina Scherling für Ihr Mitmachen bei den Film- und Fotoaufnahmen für dieses Dossier.

Inklusive Angebote

Durch das gemeinsame Sporttreiben von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen innerhalb eines Vereins oder einer Laufveranstaltung werden Barrieren abgebaut und das Bewusstsein für die Vielfalt als Chance gestärkt. In etlichen Laufveranstaltungen wird der Behindertensport bereits integriert und Menschen mit und ohne Beeinträchtigung nehmen begeistert daran teil.

Inklusive Lauf-Events

- Never walk alone | PluSport
- Unified Event | Special Olympics Switzerland

Der Verein Blind-Jogging ermöglicht es blinden und sehbehinderten Personen draussen in der Natur zu joggen. Interessierte Läuferinnen und Läufer können eine Ausbildung als Blindenguide absolvieren und so beeinträchtigten Menschen ein tolles Lauferlebnis bieten.

Weitere Informationen

- Sport mit Beeinträchtigung | Swiss Athletics

Partner

SVSS · ASEP · ASEF

bfu bpa upi

swiss olympic spirit of sport

Für dieses Dossier

swiss athletics

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport, Swiss Athletics; Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien, Swiss Athletics.

Fachinputs und Lektorat: Marlis Luginbühl, Verantwortliche Running, Swiss Athletics; Véronique Durrer, Thomas Hürzeler, Florian Koch, Bruno Kunz, esa- und J+S-Ausbildungskader Swiss Athletics.

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: Charlène Mamie, BASPO

Illustrationen: Karin Jaun

Videos: Yannik Leibacher, BASPO

Layout: Franziska Küffer, BASPO

© BASPO