



# Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

Laufschule  
Referent: Detlev Ackermann

SPORT  
BEWEGT NRW!

# Laufschule

## Ziele:

- Verbesserung des Herzkreislaufsystems und konditioneller Fähigkeiten
- Schulung des Körpergefühls
- Laufstil verbessern
- gelenkschonend laufen
- Koordinationsschulung
- Kräftigung der laufspezifischen Muskulatur
- Dehnen - Verletzungen vorbeugen

**Materialien:** Teilnehmer/innen erscheinen in eigener Lauf-Sportkleidung, ebene Strecke 50m/100m, leichter Anstieg, Parkbank o.ä.

**Zeit:** 120 Minuten

<b><i>Einstieg 10 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Klärung Fitnessgrad der Teilnehmer/innen	Gegenseitiges Vorstellen  Abfrage nach bisherigen Laufaktivitäten	Kreisauflstellung

<b><i>Einstimmung 15 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Gelenkmobilisation	Zur Mobilisierung verschiedene Übungen ausführen:  1) Rechtes Bein im Uhrzeigersinn kreisen; erst kleine, dann langsam größer werdende Kreise, dann wieder kleinere Kreisebewegungen. Gleiche Übung gegen den Uhrzeigersinn  2) Übung von (1) mit dem linken Bein  3) Becken im Uhrzeigersinn kreisen; erst kleine, dann langsam größer werdende Kreise, dann wieder kleinere Kreisebewegungen. Gleiche Übung gegen den Uhrzeigersinn  4) Oberkörperrotation mit ausgestreckten Armen  5) Beide Schulter nach vorne kreisen, erst	Kreisauflstellung

<p>Aktivierung des HK-Systems</p>	<p>kleine Kreisbewegungen, dann langsam größere Kreisbewegungen. Gleiche Übung nach hinten kreisen.</p> <p>6.) Beide Arme nach vorne kreisen, nach hinten kreisen, entgegengesetzt kreisen, nach vorne, nach hinten.</p> <p>7.) locker marschieren</p> <p>8.) Beine stehen leicht auseinander, das Gewicht abwechselnd nach links-rechts verlagern und dabei mit dem Fuß aktiv abrollen</p> <p>9.) Locker traben</p> <p>10.) traben, mal nach rechts oder links springen, ducken, hopsen, Lauftempo leicht erhöhen.</p>	
-----------------------------------	---	--

<b>Hauptteil 80 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p>Erkenntnis – Zusammenhang von Armen und Beinen</p> <p>Körpergefühl vermitteln</p>	<p>1.) Experiment: Normales Gehen, Passgang</p> <p>2.) Experiment: schnelles Pendeln mit Armen</p> <p>3.) Experiment: kräftiges Pendeln mit Armen</p> <p>4.) Praxis: Lockeres Laufen mit Einsatz der Arme (schnelles, langsames, kräftiges Pendeln mit den Armen)</p> <p>5.) Experiment: Wie sieht eine effiziente Armhaltung für das Laufen aus?</p> <p>6.) Partnerübung zur Überprüfung der Armarbeit</p> <p>7.) Experiment: Laufen mit und ohne Armeinsatz (an einem Anstieg)</p> <p>8.) Experiment: Fortbewegung mit den Beinen, Vor und Nachteile von Ballen-Mittel- Vorfußlaufen</p> <p>9.) Experiment: Gelenkschonendes Laufen über Mittelfuß</p> <p>10.) Koordinationsübung an der Parkbank. Ein Bein steht/ liegt auf der Bank, gegenüberliegender Arm angewinkelt.</p>	<p>Gruppenübung</p> <p>Auf einer ebenen, rund 50m langen Strecke hin- und herlaufen</p> <p>Strecke mit leichtem Anstieg</p> <p>Übung einstreuen an</p>

<p>Koordination beim Laufen; Übungen für Laufstil</p> <p>Spaß an der Bewegung und Schulung der Koordination beim Laufen</p> <p>Vorstellung der wichtigsten Kräftigungsübungen</p> <p>Stabilisierung des Körpers</p>	<p>Durch körpernahes Hochziehen des Armes vom Abdruckbein wird das vordere Bein im Knie ideal angehoben.</p> <p>11.) Praxis: Effizientes Laufen mit richtigem Armeinsatz und gelenkschonendem Laufstil</p> <p>12.) Laufen ohne Schnaufen, das richtige Lauftempo und Einheiten</p> <p>13.) Übungen Lauf-ABC: Fußgelenksarbeit, Hopselauf, Anfersen, Kniehub, Seitwärtslauf, Seitwärts Füße überkreuz.</p> <p>14.) Spielerisches Laufen: Slalom laufen allein, zu zweit; beim Laufen abwechselnd um die sich vorwärts bewegende Gruppe herumlaufen</p> <p>15.) Walker-Läufer-Sprinter-Rolle Auf dem Rücken liegend, Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur. Beine aufstellen und Knie rechtwinklig beugen. Kopf und Schulter langsam anheben.</p> <p>Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. Die Beine aufstellen und Knie rechtwinklig beugen, Hüfte am Boden liegen, das linke Bein über das angewinkelte rechte Bein schlagen, rechte Hand an den Kopf, rechte Schulter langsam und diagonal anheben, linke Arm dabei ebenfalls anheben. Seite wechseln.</p> <p>Kräftigung der Gesäßmuskulatur. Die Beine aufstellen und Knie rechtwinklig beugen, Hüfte anheben, Knie leicht nach innen zusammenziehen.</p>	<p>Parkbank</p> <p>Auf einer ebenen, rund 50m langen Strecke hin- und herlaufen</p> <p>Auf einer ebenen, rund 100m langen Strecke hin- und herlaufen</p> <p>Kreisauftstellung</p>
---	---	---

<b>Ausklang 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Cool-down	<p>1.) Dehnen der Zwillingswadenmuskulatur: Aus dem Ausfallschritt heraus das vordere Knie beugen und den Körper soweit nach unten senken, bis die Dehnung deutlich in der Wade spürbar ist. 30 Sekunden halten. Beinwechsel</p>	Kreisauftstellung

Entspannung	2.) Dehnung Oberschenkelmuskulatur: Aufrecht stehen, ein Bein anwinkeln und Ferse Richtung Gesäß ziehen, Dehnposition 30 Sekunden halten. Beinwechsel.	
Muskeltonus senken	3.) Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: aufrecht stehen , ein Bein strecken und auf eine Erhöhung stellen, Fußspitzen anziehen und Oberkörper nach vorne beugen, Dehnposition min. 30 Sekunden halten. Beinwechsel.	
Regeneration einleiten	4.) Dehnung Hüftbeuger: In den Ausfallschritt gehen, Hüfte nach vorne schieben, Bauch und Po anspannen, Dehnung sollte in der Leistengegend zu spüren sein, Dehnposition min. 30 Sekunden halten. Beinwechsel.  5.) Dehnung Hüftstrecker: Aufrecht hinstellen, ein Bein anwinkeln und langsam zum Körper ziehen bis Dehnung leicht spürbar ist. Dehnposition min. 30 Sekunden halten. Beinwechsel.  6.) Dehnung Oberschenkel Innenseite: Auf den Rücken legen, die Fußsohlen sind geschlossen, das Gewicht der Beine langsam wirken lassen und die Knie langsam zur Seite absenken.  7.) Dehnung Oberschenkel-Außenseite: Aufrecht setzen, den linken Fuß neben das rechte Knie stellen und das linke Knie zur rechten Schulter ziehen. Min. 30 Sekunden halten. Beinwechsel.  8.) Dehnung Brustmuskulatur Aufrechte Haltung, Arme anwinkeln und auf Schulterhöhe anheben, Handflächen zeigen nach innen, die Schulterblätter nach unten ziehen, die Arme nach hinten ziehen, bis eine Dehnung in Brust und Schulter zu spüren ist. Dehnposition min. 30 Sekunden halten.  9.) Dehnung seitliche Oberkörpermuskulatur: Aufrechte Haltung, einen Arm in der Taille stützen, den rechten Arm gebeugt über den Kopf in Richtung Boden führen, Körper solange zur Seite neigen, bis Dehnung der seitlichen Oberkörpermuskulatur zu spüren ist, Dehnposition min. 30 Sekunden halten.	

<p>Verabschiedung</p>	<p>Seitenwechsel.</p> <p>10.) Dehnung Schultermuskulatur  Aufrechte Haltung, Arme hinter den Rücken verschränken, die Handballen zeigen nach innen und werden aneinander gedrückt, Arme so weit nach oben ziehen, bis Dehnung im Schulterbereich zu spüren ist. Dehnposition min. 30 Sekunden halten.</p> <p>11.) Dehnung der oberen Rücken- und Nackenmuskulatur:  Aufrechte Haltung und geöffnete Beinstellung, Hände verschränkt und Arme auf Brusthöhe vor dem Körper halten, Kinn zur Brust führen, Ellbogen und Schulter auseinander ziehen. Dehnposition min. 30 Sekunden halten.</p> <p>12.) Offene Fragen beantworten</p>	
-----------------------	--	--