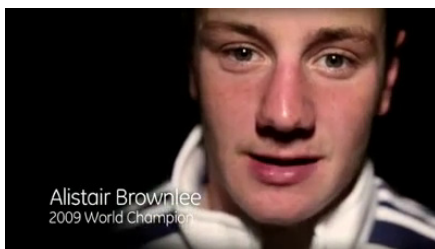


## Die gute, alte Englische Laufschule

Wir alle wollen mehr oder weniger groß rauskommen. Voraussetzung ist eine sehr gute Schwimmtechnik, genügend Druck auf dem Rad und eine sehr gute Lauftechnik sowie Ausdauer. Da bekanntlich das Laufen die entscheidendste Disziplin ist, versucht Achim uns eine sehenswerte Technik beizubringen. Auch wenn er dabei oft genug auf misstrauische Gesichter blicken muss, gibt er nicht auf. Um ihn mal ein wenig zu helfen, damit uns der beste Trainer aller Zeiten nicht doch irgendwann verzweifelt aufgibt, gibt es hier ein wenig theoretische sowie praktische Unterstützung des Englischen Running Coachs der Brownlees. Der Link zum Video ist hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=RxaXzk3Lzus>

Zu Beginn ein Paar motivierende Worte unserer Stars persönlich



**Alistair Brownlee:** Der Lauf ist die Disziplin im Triathlon, wo du das Rennen gewinnst oder verlierst. Ich laufe gerne sehr hart an und versuche den Konkurrenten weh zu tun. Möglichst bis zum letzten Kilometer, um dort das Rennen zu entscheiden.

**Helen Jenkins:** Du musst schnell loslaufen und mit der Spitze mithalten. Du musst konzentriert bleiben und am Ende brauchst du einen schnellen Sprintfinish!



**Jonathan Brownlee:** Das Rennen ist normalerweise ein Ausscheidungsrennen auf den ersten 3-4 km. Ich versuche da so schnell zu laufen wie ich kann. Normalerweise nach 4 km versuche ich einen konstanten Rhythmus zu finden und durchzuhalten so gut ich kann. Auf dem letzten Kilometer ziehe ich das Tempo wieder an und wenn noch andere Athleten dabei sind versuche ich einen langen Spurt. Wenn das nicht

hilft, gebe ich im Sprintfinish alles was ich habe.

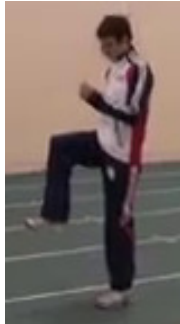
### Zur guten alten Englischen Laufschule:



**Malcolm Brown**, der englische Running Coach, erklärt in dem Video, dass es unabdingbar für einen effizienten Lauf und damit die Eintrittskarte für (olympische) Erfolge ist, dass man aufrecht läuft, egal ob bei 100m oder einem Marathon. Dazu muss man sich lang machen, indem man den Hals streckt. Wenn man sich nicht streckt, knickt man im Oberkörper ein und läuft gebeugt, das führt dann zu einer verkürzten Schrittlänge.

Ein weiteres Problem ist, wenn man die Hüfte zu weit unten hat und leicht mit gebeugten Knien läuft. Der Schritt wird dann nicht lang genug und die Folge davon ist, man setzt mit der Ferse beim Laufen auf. Der Schritt soll nicht zu lang und nicht zu kurz werden, also man muss das optimale für sich heraus finden. Demnach immer **strecken** und einen **aufrechten Lauf** haben und **gerade aus sehen**, das ist vor allem wichtig für die Geschwindigkeit und einen effizienten Lauf. Sollte man merken, man verliert an „Höhe“, ein wenig langsamer werden und aufrichten, dann kommt die Geschwindigkeit fast von ganz alleine. Mit dem Strecken löst man 4 Probleme auf ein Mal.

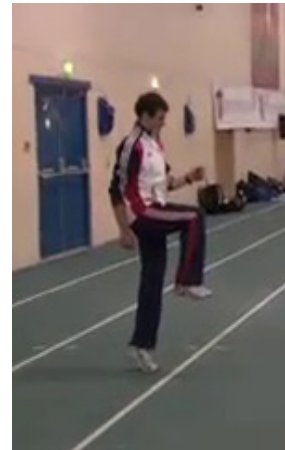
Das nächste, was er anspricht, ist der **Fußaufsatz**. Der Aufsatz soll so schnell wie möglich sein, der Fuß, besser der Vorfuß berührt den Boden nur ganz **kurz**. Ein häufiger Fehler ist es, auf der Ferse aufzusetzen. Es kostet zu viel Zeit dann noch abzurollen, um den Abdruck zum nächsten Schritt einzuleiten. Die besten Läufer der Welt verbringen nicht viel Zeit am Boden. Dies hinzubekommen erfordert Übung und Zeit, aber schnelle Füße sind „die besten der Welt.“



Um das zu üben, gibt er ein paar Tipps, die man ganz leicht selber nachmachen kann, wenn man konzentriert bleibt:

**1.:** Langsam Kniehebelauf machen, dabei stehen bleiben, das Knie 2 Sekunden im rechten Winkel oben halten und den nächsten Schritt machen. Das Standbein ist beim Halten voll durchgestreckt und die Hüfte ist gerade. Den Armeinsatz auf gar keinen Fall vergessen! Wichtig ist, dass man das ganze langsam macht und geradeaus schaut.

**2.:** Damit das ganze jetzt noch realistischer wird und dem Laufen noch ähnlicher kommt, soll das Ganze noch einmal wiederholt werden, nur mit der Besonderheit, dass man sich mit dem Standbein auf den Vorderfuß bzw. die Zehenspitzen stellt. Dabei nicht auf die Füße, sondern nach vorne schauen (der Herr Brownlee macht leider auch falsch auf dem Foto...) und nicht verkrampfen. Arme mitnehmen. Hüfte bleibt gerade, man selber knickt nicht ein, sondern geht senkrecht hoch auf die Zehenspitzen!



**3.:** Zum Schluss soll das Ganze noch einmal gesteigert werden. Alles bleibt wie bei **2.** Nur dazu kommt noch, dass das angehobene Bein nach 2 Sekunden nach vorne gestreckt wird und dann schnell unterm Körper durchgezogen wird. Dabei die Arme mitnehmen!

**Zusammenfassend** kann man sagen:

Die Englische Laufschule irrt nie, das sieht man an dem Erfolg der Brownlees, und wer so laufen will wie sie, der muss jedes Mal beim Laufen wenigstens auf eine dieser Techniken achten, sodass nach mehreren Trainingseinheiten schon Erfolge zu sehen sind. Alles auf einmal einpauken geht leider nicht, um schön zu laufen, muss man einen „Schritt nach dem anderen machen!“ Und wer Achim oder Malcolm Brown immer noch nicht glaubt, der kann sich im Video selber überzeugen und sich die Brownlees mal in Aktion anschauen, muss sich aber auch die Mühe machen, die gute, alte, Englische Laufschule in Deutsch zu übersetzen...

„Doch die irrt nie“, Zitat von Achim!

David