

# Natural Running

## Tiefe Einblicke in moderne Lauftechnik

von Dr. Uli Becker-Wiedemann

In der vorigen Ausgabe Ihres Laufmagazins haben wir den Begriff Natural Running und seine Ursprünge beleuchtet. Für die individuelle Umsetzung haben wir Ihnen die aktuellen Schuhe und ihre technischen Besonderheiten vorgestellt. Zudem hat RUNNING-Experte Professor Thomas Wessinghage klare Worte zu Lauftechnik und Laufstil gefunden.

Im zweiten Teil gehen wir nun detailliert auf die praktische Umsetzung ein. Neben dem Trainingswissenschaftler Professor Harald Lange ergreifen zwei aktive Profisportler das Wort und erläutern, wie sie Natural Running nutzen, Lauftechnik trainieren und was damit erreicht werden kann.

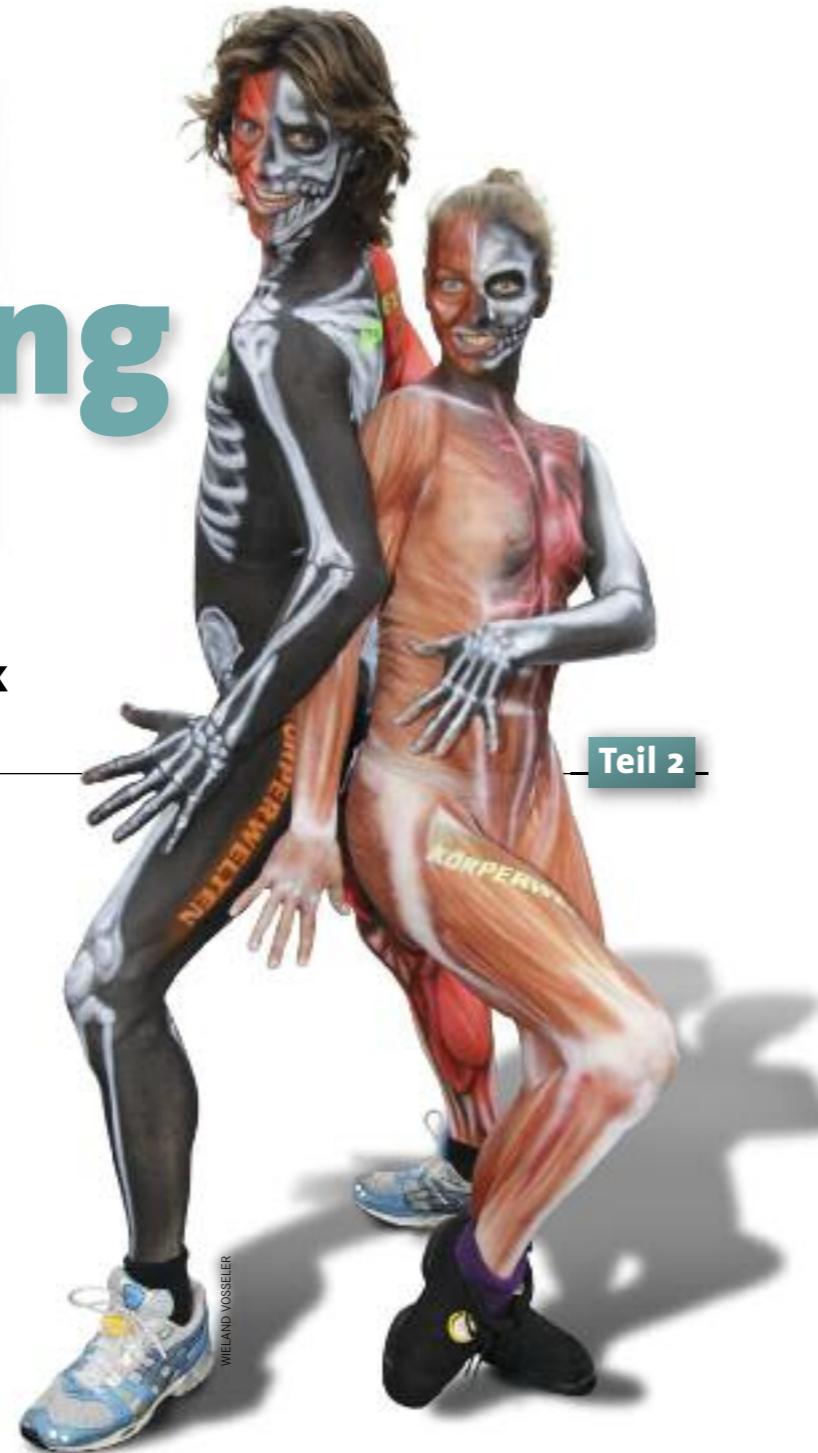
### Professor Harald Lange

Auch Universitäts-Professor Harald Lange war selbst Leistungssportler und Trainer im Mittelstreckenlauf. Er leitet heute das Institut für Sportwissenschaft und Sportzentrum der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Das Feld seiner Arbeitsschwerpunkte umfasst qualitative Trainingslehre, Ausdauertraining etc. Professor Lange arbeitet

sowohl theoretisch als auch praktisch an Konzeptionen des Lauftrainings. In der RUNNING-Ausgabe 125 lieferte er einen aufschlussreichen Beitrag zur individuellen Trainingsmethodik.

### Was verstehen Sie unter Natural Running?

Das ist ein schöner Begriff, der an die Wiederentdeckung des Schlichten, Selbstverständlichen und natürlich



Teil 2

Gegebenen erinnert: an eine Art der Fortbewegung und des „Zu-Fuß-unterwegs-Seins“, die ohne die technologischen Errungenschaften der Zivilisation auskommt und gerade deshalb überlegen ist. Die Entwicklungen in diesem Feld scheinen aber gerade deshalb auch in vielen Bereichen noch ein wenig „romantisch verklärt“. Vieles steckt in den Anfängen und lässt noch viel Spielraum für eine (auch wissenschaftlich) zu begründende Neuausrichtung einer entsprechenden Trainingslehre und Lauftechnik, die weit aus deutlicher als bislang den Menschen in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen rückt.

### Kommt man so zu einem guten Laufstil und/oder geringerer Verletzungsanfälligkeit?

Auch wenn nicht wirklich geklärt ist, was genau das „Natürliche“ im Natural Running meint, deutet die Richtung dieser Entwicklung einen Wechsel beziehungsweise zumindest schon mal eine ernstzunehmende Alternative in der Trainingsphilosophie an. Die ist aus Sicht der Biologie und Anthropologie vollends nachvollziehbar, plausibel und deshalb zu empfehlen. Aber auch hier stellt sich die Frage der individuellen Form: Wie schnell lässt sich so etwas in das Training integrieren? Wie lange benötigt mein Körper, um sich darauf einzustellen? Welche Trainingsumfänge überfordern? Und welche Umfänge verbleiben wirkungslos? Wie gefällt mir das? Kann ich mich daran gewöhnen? Finde ich es befreiend und attraktiv?

### Wie kann man mit dem Laufstil direkten Einfluss nehmen?

Der Laufstil ist der Schlüssel zum Erfolg. Er kann ökonomisch oder weniger ökonomisch sein, er kann Fehlbelastungen provozieren oder orthopädisch entlastend wirken, er kann dabei helfen, meine Schnelligkeit zur Entfaltung zu bringen oder mich zu einer

„Natural Running ist ein schöner Begriff, der an die Wiederentdeckung des Schlichten, Selbstverständlichen und natürlich Gegebenen erinnert“

darüber die eigenen Voraussetzungen zu ignorieren. So etwas kann nur zu Leistungseinbußen oder in die Verletzungspause führen. Aus anthropologischer Sicht stellt sich deshalb die Frage, wie ich meinen Laufstil, angeregt durch die Innovationen des Natural Running entwickeln und weiterbringen kann. Hierfür muss ich zuerst wissen, wo ich stehe und wie genau ich laufe. Ich muss also meine Wahrnehmung und Sensibilität für meinen Körper, die Belastungsverarbeitung und eben auch die Lauftechnik entwickeln und fördern. Nur auf dieser Basis kann ich Veränderungen ausprobieren, die Differenzen zum Gewohnten sicher herausspüren, um schließlich neue Techniken zu erlernen. Laufstile werden so gesehen im wahrsten Sinne des Wortes einverleibt. Ganz praktisch gesehen folgt aus diesen Überlegungen für das Training, dass wir über bewusstes Koordinationstraining, das Sammeln und Verarbeiten von Gegensatzerfahrungen, über Variationslernen und differenzielles Lernen an unserem Laufstil und damit an unserem Laufen insgesamt arbeiten müssen.

### Inwieweit können Hobbysportler dies übernehmen?

Gerade Hobbysportler werden schnell dazu verlockt, Techniken

„lahmen Ente“ machen. Im Laufstil steckt deshalb auch weitaus mehr als nur Technik: Er ist immer auch ein Ausdruck meiner aktuellen Haltung und meines ganzheitlichen Trainingszustands.

### Wie erfolgt die Umsetzung im Training?

Schlicht formuliert: Es muss immer mein Laufstil sein und bleiben! Das heißt, es genügt nicht, allein die Technikmerkmale anderer zu kopieren und

und Trainingsprogramme anderer für sich zu übernehmen. Dabei besteht die Gefahr, dass solche „Importe“ zu schwierig und unangemessen für das aktuelle Können sind und deshalb zur Überforderung führen. Andererseits bringen aber auch unerfahrene Läufer etwas anderes mit, das ich als eine wichtige zugrunde liegende Botschaft des aktuellen Trends um das Natural Running erkenne: die Selbstverständlichkeit des „Zu-Fuß-unterwegs-Seins“. Darauf müssen wir uns ganz ursprünglich konzentrieren.

### Welche Relevanz hat der Laufstil?

Geringere Dämpfungseigenschaften und mehr Freiheitsgrade für den Fuß stellen zuallererst höhere Anforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeiten und Sensibilität des Läufers. Daran und darüber muss er seinen Laufstil entwickeln. Wenn das Ganze in der optimalen Dosis geschieht, dann wird daraus nicht nur ein orthopädisch verträglicher und für die Schnelligkeitsentwicklung hilfreicher Laufstil resultieren, sondern eine ganz neue, (natürliche) und selbstverständliche Haltung zum und gegenüber dem Laufen und Trainieren insgesamt. Auch wenn wir inzwischen über aussagekräftige Daten und wissenschaftliche Studien zur technologischen Dimension des Natural Running, beispielsweise im Bereich der Biomechanik verfügen, so besteht hinsichtlich der Konsequenzen für eine natürliche, am ganzen Menschen orientierte Trainingslehre und Laufschiule noch erheblicher Forschungsbedarf. In diesen Punkten sehe ich den Profit vor allem in der Chance, innovative Produktentwicklungen (zum Beispiel neue Laufschuhe) viel stärker und gezielter mit Trainings- und Lebensstilkonzepten zu verzahnen. Das wird sich in wenigen Jahren mit großer Wahrscheinlichkeit zu einem wichtigen Trend entwickeln, der die Zukunft des Laufens ganz wesentlich und nachhaltig prägen wird.

„Der Laufstil ist immer auch ein Ausdruck meiner aktuellen Haltung und meines ganzheitlichen Trainingszustandes.“

## Profi-Tipps von Fitschen und Böcherer

### Jan Fitschen

Der Karriereweg unseres RUNNING-Autors und 10.000-Meter-Europameisters von 2006 zeigt endlich wieder nach oben. Fast zwei Jahre hat er mit seiner Fußverletzung gekämpft ... und gewonnen. In Ohrdruf holte Jan sich im September dieses Jahres den Deutschen Meistertitel über zehn Kilometer auf der Straße und in Köln absolvierte er gerade einmal zwei Wochen vor Erscheinen dieser RUNNING-Ausgabe seinen ersten offiziellen Halbmarathon in 1:05:17 Stunden.



#### Was verstehst Du unter Natural Running?

Für mich bedeutet Natural Running, auch mal von den Straßen und Wegen abzubiegen und kleine Trails zu versuchen. Das bietet sich häufiger an, als man denkt. Besonders im Urlaub oder im Sommer versuche ich, viel barfuß zu laufen oder das zumindest mit entsprechenden Schuhen zu simulieren. So mache ich zum Beispiel zurzeit häufig zweigeteilte Dauerläufe. Zunächst die übliche Runde und dann noch eine halbe Stunde auf dem Rasenplatz traben. Da spürt man sofort, wie gut das den Füßen und dem ganzen Läuferkörper tut.

#### Wie kann man mit dem Laufstil direkten Einfluss nehmen?

Mithilfe eines effektiven Laufstils lässt sich viel Kraft sparen, die man dann in entsprechende Wettkampfstärke umsetzen kann. Auch viele Verletzungen lassen sich vermeiden. Man sollte sich aber nicht zu viele Gedanken drüber machen, wie man läuft. Auch das ist für mich Natural Running: Der Körper hat nun einmal gewisse Schwachstellen und gleicht diese oft mit einem sehr individuellen Laufstil aus. Und ich bin schon von Menschen mit den abenteuerlichsten Laufstilen überholt worden 😊. Es hilft aber sehr, sich von Experten beraten zu lassen, was man verbessern kann und was eventuell individuell so sein muss.

#### Worauf achtest Du bei Deinem Laufstil?

Zurzeit versuche ich weiter, im Fuß und Rumpf stabiler zu werden. Als Verletzungsprophylaxe und dafür, dass ich auch bei Ermüdung noch alle Energie effektiv umsetze. Dazu trägt das regelmäßige Stabi-Training bei. Für meinen Angriff auf die Marathondistanz muss ich versuchen, „flacher“ zu laufen. Bislang ist der Schritt noch zu kraftvoll und nicht sehr sparsam. Der typische Mittelstrecklerschritt, der auf sehr lange Schritte und Kraft ausgelegt ist, sollte noch weiter weichen. Das wird sich über die höheren Umfänge in den nächsten Monaten noch ändern.

#### Welche Erfahrungen konntest Du machen?

Ich habe in letzter Zeit verletzungsbedingt sehr viel Fuß- und Rumpfstabilisation gemacht und war erstaunt, wie schnell ich nach anderthalb Jahren Verletzungspause wieder in Form gekommen bin. Das ist sicher zum Großteil auf dieses Stabi-Programm zurückzuführen. Es war unglaublich, dass man es schaffen kann, mit nur einem halben Jahr Lauftraining einen 12. Platz bei einer Europameisterschaft zu erreichen. Dazu hat das spezielle Kräftigungstraining einen großen Teil beigetragen.

#### Welchen Wert legst Du persönlich auf Deinen Laufstil?

Mein Laufstil ist eher etwas, das ich als gegeben ansehe. In den 18 Jahren Leistungssport hat sich dort auch einiges verändert. Zum Beispiel „trommel“ ich mit dem rechten Arm, was bei höheren Geschwindigkeiten etwas seltsam aussieht. Insgesamt bin ich aber sehr zufrieden damit, wie ich laufe, und wenn die Form stimmt, stimmt auch der Laufstil.

#### Wie setzt Du Laufstil, -technikverbesserung etc. in Training und Wettkampf ein?

Im Wettkampf nicht bewusst, da habe ich andere Sorgen. Im Training achtet auch schon mal der Coach darauf, dass die Arme richtig mitschwingen und dass nicht irgendwelche sonstigen Probleme auftauchen. Wie schon beschrieben: Barfußlaufen, Stabi, oder auch mal das Lauf-ABC. Insgesamt wärt Ihr aber überrascht zu sehen, was für einen geringen Anteil das Training des Laufstils ausmacht. Natural Running ist einfach auch: Lauf, wie du lebst.

### Andi Böcherer

Profi-Triathlet Andi Böcherer aus der RUNNING-Hometown Freiburg schaffte dank intensivem Techniktraining den Weg vom Schwimmer-Radfahrer-Typ zu einem konkurrenzfähigen Läufer (Freiburg-Halbmarathon 2009 aus dem Training in 1:10:43 Stunden) und damit zu einem erfolgreichen Triathleten (6. Platz beim Ironman Frankfurt 2009, 2. Platz beim Ironman Regensburg 2010).



Unter Natural Running verstehe ich, dass man so läuft, wie die Natur es vorsieht. Das kann man am besten barfuß auf einer weichen Wiese üben. Wenn man danach mit Laufschuhen nach Hause läuft, spürt man erst, wie viel Einfluss Schuhe nehmen. Dabei sollten sie nur vor den harten Untergründen (Teer, Beton etc.) schützen.

Mithilfe von Barfußstraining kann man gezielt die Fußmuskulatur stärken und so vielen Laufverletzungen wie Schienbeinkantenreizung oder Fersensporn vorbeugen. Ich bin der Ansicht, dass man nur mit einem guten Laufstil dauerhaft schnell rennen kann. Diese koordinativen Fähigkeiten muss man immer wieder üben, da sich sonst Fehler einschleifen (Verletzungsgefahr!).

Ich achte darauf, dass meine Hüfte gestreckt bleibt und ich nicht mit der Zeit einknicke. Zudem versuche ich, die Arme schön einzusetzen und sie nicht zu sehr nach außen auszustellen. Außerdem sollte der Ellenbogen immer spitz angewinkelt sein.

Ich war eigentlich immer der Antiläufer, also eher so der Schwimmer-Biker-Triathlet. Durch das Techniktraining bin ich nicht nur konkurrenzfähig geworden, sondern ich habe Freude am Laufen gefunden, was das Wichtigste ist. Ich renne schneller und ich erhole mich besser, da mir nach einer Belastung nicht mehr die Knochen wehtun, wie es früher einmal war.

### Natural Running für Sie

Unsere Recherchen bei Lauf-Experten, Athleten und Unternehmen haben gezeigt, dass der Begriff Natural Running – obgleich hauptsächlich von der Laufschuhindustrie verwendet – als Synonym für Barfußlaufen angesehen wird. Sportler, Trainer und Mediziner tendieren zum tatsächlichen Lauftraining „unten ohne“. Die Laufschuh-Hersteller dagegen bieten Fußschutz und Unterstützung an, der für Freizeitläufer aber auch ambitionierte Hobbysportler im Trainingsalltag eine wichtige Alternative darstellt. Denn die Realität des Amateurs bietet ihm zumeist wenig Zeit und nicht die breite Strecken-/Untergrund-Auswahl. Im ersten Teil unseres Beitrages hatten wir bereits die aktuell auf dem Markt erhältlichen Schuhkonzepte vorgestellt. Welches der angebotenen Modelle Ihnen persönlich am meisten entgegenkommt, gilt es individuell herauszufinden. Mit den breiten Informationen dieses zweiten Teils sowie durch Beratung im Fachgeschäft und Ausprobieren, sollten Sie die richtige Entscheidung treffen können. In jedem Fall gilt es, den Rat der beiden hochdekorierten RUNNING-Experten zu befolgen. Hören Sie auf Professor Lange: Nichts erzwingen und den eigenen Körper nicht überfordern. Nehmen Sie den Tipp von Professor Wessinghage an: Natural Running als spezielles Training nutzen, nicht als neuen Laufstil für alle Tage.

NICHT NUR  
FÜR  
EXTREM  
SPORTLER!

**Compression Sport Socks**

- extra starke Kompression
- extra perfekte Passform
- extra starke Leistung



Joey Kelly, Extremsportler und O-motion-Anwender

**Extra für Triathleten:**  
Auch als tube!  
[www.omotion.eu](http://www.omotion.eu)

**o·motion**  
compression and sport