Lokalsport

HALLER KREISBLATT NR. 122, FREITAG, 28. MAI 2010



Gedämpfte Schuhe machen es leider möglich: Die Landung auf der Ferse bremst die Vorwärtsbewegung und staucht die Gelenke (links). Besser ist es, in leichter Oberkörpervorlage mit kurzem Schritt und Mittelfußaufsatz die Schwerkraft zu nutzen und die Landung weich abzufedern (rechts). FOTOS: C.-W. KREFT

Laufen will gelernt sein

LAUFEN: Neues Konzept dient Verletzungsvorbeugung und Genusssteigerung

VON CLAUS-WERNER KREFT

lutionshistorisch betrachtet, eine einzigartige Erfolgsgeschichte. Schon den frühen Menschheitsgenerationen, deren Tagespensum zwischen 15 und 60 Kilometern lag, sicherte es Überleben und Weiterentwicklung. Aber Laufen will gelernt sein – gerade in einer Zeit, in der Mitteleuropäer durchschnittlich nur noch 600

Meter am Tag zurücklegen.

Mit einem innovativen Lauf-

kurs-Konzept will das Werthe-

■ Werther. Das Laufen ist, evo-

raner Ehepaar Markus Majer und Hilke Engel-Majer vermitteln, was das Lauftraining im Verein kaum abdecken kann: Die Optimierung von Laufstil und -technik soll zum einen der Verletzungsprophylaxe dienen, zugleich aber auch den Laufgenuss erhöhen. Letzteres hat das Ehepaar zum Kursustitel »Fun Run« angeregt. Doch schon die Themen der zwölf Einheiten deuten an, wie viele anspruchsvolle Schritte im Kursverlauf abzuarbeiten sind. Markus Majer spricht auch von Technikbausteinen für einen natürlichen

Laufstil.

ZUR PERSON

Markus Majer und Hilke Engel-Majer

■ Markus Majer (44): Als Jugendlicher war er ein hochtalentierter Leichtathlet, der mit knapp 15 Jahren 6,39 Meter weit sprang und die 100 Meter in 11,7 Sekunden sprintete. In der A-Jugend war er mit 13,12 Metern auch im Dreisprung und Mehrkampf erfolgreich. Mittlerweile hält er sich als Hobby-Marathonläufer fit und lieferte gerade erst in Hannover seine bislang zweitbeste Zeit (3:16:57 Stunden) ab.

Hilke Engel-Majer (42): Als Volleyballerin war sie in der Oberliga aktiv, jetzt betätigt sie sich als Langstreckenläuferin. Beim Böckstiegellauf avancierte Hilke Engel-Majer zur schnellsten Wertheranerin, lief auch schon in die Top Ten der

konstante Leistungen beim Hermannslauf (unter anderem 2:42:31 Stunde in 2007). Das Ehepaar hat zwei ebenfalls sportbegeisterte Töchter.

nomischen Lauftechnik zählen

unter anderem die Schrittfre-

zeigte

sen.

Gesamtwertung und

So widmet sich eine Einheit der Wirbelsäule, die beim Laufen dem Drehpunkt einer Schaukel entspricht. Je gestreckter sie ist, desto schneller rotiert sie. Weitere Schwerpunktthemen sind Oberkörperneigung, Beckenrotation und stabile Becken-Bein-Achse, Basis Fuß, Barfußlaufen, Schrittfrequenz und Armpendel. Auch spezielle Laufgymnastik –

bezogen auf Beweglichkeit,

Kraft, Stabilität und Koordinati-

on-kommt nicht zu kurz.

Zu den Kriterien einer öko-

quenz und -länge, die Landung, Fußstellung und Bodenkontaktzeit. Im Kursus sollen Videoaufnahmen und Laufstilanalysen eine individuelle Fehlerkorrektur ermöglichen. Als technisches Hilfsmittel wird auch das Metronom zur Ermittlung und Steuerung der Frequenz eingesetzt. Beim Tempowechsel ändert sich nur die Länge, nicht aber die Frequenz der Schritte.

aber die Frequenz der Schritte. "Nicht das Laufen an sich

und Weise, wie wir laufen" – zu dieser Einsicht ist das Ehepaar Majer, das in Werther eine Physiotherapie-Praxis betreibt, aber auch seine Kompetenz als aktive Marathonläufer einbringt, nach intensiver Beschäftigung und Auswertung der Fachliteratur gelangt. Die Grundlagen für den Kursus haben sie in ihrer Spiraldynamik-Fachqualifikation gewonnen. Es geht ihnen darum, die unbestreitbaren Vorzüge regelmäßigen Laufens gegen die Risiken abzusichern, diese also

schädigt uns, sondern die Art

liche Einheiten auf dem Sportplatz Meyerfeld und teilweise auch in der Physiotherapie-Praxis durchgeführt werden, beginnt am kommenden Dienstäg, 2. Juni, und endet – unterbrochen durch die Sommerferien – Ende September. Interessenten können sich informieren und anmelden unter der Telefonnummer 20 (0 52 03) 69 00 oder auf der angegebenen Internetsei-

gar nicht erst entstehen zu las-

Der Kursus, dessen wöchent-

