



## „Born to run“ – Seminar 2018 bei elobau mit Kathi König

Die diesjährige Erstaufgabe unseres **BTR-Seminars** startete mit dem ersten von 3 Terminen Ende Februar bei schon fast arktischen Temperaturen.

Glücklicherweise war es möglich, dass sich die 13 Teilnehmer unterschiedlicher Leistungsstufen - vom Einsteiger bis zum fortgeschrittenen Läufer - in der Kantine des Betriebsgebäudes treffen konnten.

Dort wurden nach einem kurzen Kennenlernen gezielte **Movement-Prep**-Übungen zur Erwärmung der wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt.

10 Minuten später war es dann allen warm geworden. Außerdem waren wir gut gegen die Kälte (- 10 Grad bei frischem Ostwind) eingepackt und gingen dann nach draußen.

Nach weiteren 10 Minuten „Warmjoggen“ trafen sich wieder alle Läuferinnen und Läufer an einem vereinbarten Punkt. Es folgte ein weiteres wichtiges Element eines effektiven Lauftrainings: das **Lauf – ABC**.

Alle schafften es gut, sich bei Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik wie z. B. „Polkalauft“, „Hopslerlauf“, „Anfersen“ nicht selbst ein Bein zu stellen und begaben sich im Anschluss mit der Aufgabe „schnellere Intervalle im Wechsel mit Trab- oder Gehpausen“ auf eine 20-minütige Laufrunde.

Wieder zurück in der Kantine gab uns ein 10-minütiges **Beinkrafttraining** mit verschiedenen Kniebeuge-Variationen dann noch den Rest und ein mehr oder minder ausgeprägter Muskelkater ließ sich schon erahnen. Noch gewissenhaft die geforderten Beinmuskeln gedehnt und der 1. Termin war beendet.

Der Muskelkater war eine Woche später längst Schnee von gestern und wir beschäftigten uns nach den Bausteinen „**Movement-Prep, Lauf-ABC, Pyramidenläufe**“ mit dem Thema „**Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur**“, welche ein zielführendes Training mindestens 1 x pro Woche ergänzen sollten.

Im 3. Termin führte uns der Lauf in ein nahe gelegenes Waldstück, in dem wir auf einer ca. 300 m langen Runde „**Bergläufe**“ trainierten – also: bergauf je nach Level „schnell gehen“, joggen oder beschleunigen, im Flachen und bergab traben. Regenerative **Faszienübungen** mit der **Blackroll** taten erst total weh, kurz darauf aber gut und rundeten das Seminar ab.

Alle Teilnehmer erhielten Unterlagen zu den gezeigten Übungen (Aufwärmen, Laufprogramme, Krafttraining Beine und Rumpf).

### Ziel des Kurses war:

- Teilnehmer unterschiedlicher Leistungsklassen gemeinsam in einer Gruppe zu betreuen
- Kenntnisse zu folgenden Themen zu vermitteln:
  - Laufspezifisches Aufwärmen
  - Verbesserung der Lauftechnik durch Lauf-ABC-Übungen
  - Verbesserung der Bein- und Rumpfkraft durch gezieltes Kraft- und Stabilisationstraining
  - Tempovariationen für mehr Abwechslung und Leistungssteigerung
  - Regeneratives Faszientraining mit der Black-Roll