

## **Auch Laufen will gelernt sein**

Regelmäßiges Laufen ist eine wirksame Methode zur Verbesserung der Grundlagenausdauer von Sportschützen. Die Pausen im aktuellen Wettkampfkalendar und die folgende Weihnachts- und Silvesterzeit bieten gute Gelegenheiten, die eigene körperliche Fitness zu verbessern. Ob Anfänger oder Laufrountinier, die Ausdauersubstanz, die über das Laufen aufgebaut werden kann, ergänzt sehr sinnvoll das sportartspezifische Schützentraining. Falsch ist es für den Anfänger, in kürzester Zeit mit trainierten Läufern mithalten zu wollen. Eine zu lange Strecke am Anfang, ein zu hohes Starttempo, eine falsche Atemtechnik, schlechtes Schuhmaterial und nicht wetterangepasste Bekleidung vermiesen sehr oft die weitere Laufbegeisterung. Nachfolgender Muskelkater und Gelenkschmerzen komplettieren die abnehmende Lust am Joggen.

Deshalb empfehlen wir, folgende Punkte beim Laufen zu beachten:

- Aufwärmen und Dehnen: Vor- und nach dem Laufen die Bein- und Rumpfmuskeln 5 bis 10 Minuten mit Gymnastik dehnen.
- Laufen Sie am besten unter Pulskontrolle. Setzen Sie Pulsmesser ein (die Messgeräte kosten im Sportfachhandel zwischen 150 und 250 Mark) oder messen Sie mit Ring- und Mittelfinger am Handgelenk oder Hals (ein Arzt oder erfahrene Sportler zeigen Ihnen die Meßmethode).
- Atmung: Versuchen Sie, gleichmäßig durch Nase und Mund einzuatmen und danach möglichst tief auszuatmen. Wird das Tempo zu hoch, werden Sie automatisch zur Versorgung des gesteigerten Sauerstoffbedarfs mehr durch den Mund einatmen. Die Atmung passt sich nach kurzer Zeit reflexartig dem Schrittrhythmus an.
- Gutes Schuhwerk zum Laufen besorgen (Fachhandel).
- Mit gleichgesinnten und gleichstarken Anfangs-Joggern läuft es sich oft besser.
- Lauftechnik: Viele von Ihnen werden mit dem ganzen Fuß aufsetzen und dann abrollen. Wenn sich mit der Zeit zunehmend ihre Muskulatur entwickelt, sollten sie während des Laufens zwischendurch auf Ballen- oder Vorfußlauf umstellen. Damit federn sie die Aufprallenergie besser ab. Der läuferisch erfahrene Schütze sollte Streckenprofil und -länge variieren und den aeroben und anaeroben Bereich unter regenerativen und leistungssteigernden Aspekten miteinbeziehen.