

Das Anheben des Rumpfes in die Ablaufvorlage verstärkt die Spannung der Beinstrecker. Mit dem beginnenden gegengleichen Armschwung löst sich das hintere Bein nach kurzzeitigem, aber intensivem Abdruck vom Block und schwingt nach vorne. Die weitere Spannungsverstärkung durch den Vorschwung des hinteren Beins, den Armeinsatz und das Anheben des Rumpfs ermöglicht die explosive Streckbewegung vom vorderen Block. Der Gesamtimpuls beim Abstoß von den Blöcken setzt sich etwa zu 1/3 aus dem Abdruck des hinteren Beins und zu 2/3 aus dem des vorderen zusammen.

Im Moment des Lösens vom Block bilden das sich abstoßende Bein und der Oberkörper eine Linie (*Strecklinie*); der KSP wird optimal getroffen. Leistungssprinter zeigen oft eine verstärkte *Vorlage* in dieser Phase (45°-50°; s. Abb. 56,3). Der Aufsatz zum ersten Schritt erfolgt schnell und flach noch hinter der senkrechten Projektionslinie des KSP, so daß der Läufer sofort mit der Streckung zum nächsten Schritt beginnen kann (keine vordere Stützphase!). In der hinteren Schwungphase des Schwungbeins wird der Unterschenkel nur bis zur Waagrechten angehoben. Erst im weiteren Verlauf entwickelt sich dann die Anfersbewegung! Die Abb. 56,4 zeigt die Merkmale der Haltung beim Aufsatz zum ersten Schritt.

2.5 Mittel- und Langstreckenlauf

Das ausdauernde Laufen gehörte bei den Naturvölkern zum Alltag; es war Voraussetzung für die Existenzsicherung. Jagd und Nachrichtenübermittlung (> Laufstafetten) waren die wichtigsten Anwendungsbereiche.

Historisches

1896 wurde bei den Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen der Marathonlauf als längste Wettkampfstrecke mit 42,195km eingeführt. Er erinnert an die gewaltige Laufleistung des griechischen Soldaten Phillipides, der 490 v. Chr. vom Schlachtort Marathon nach Athen eilte und den Sieg der Griechen über die Perser verkündete.

Heute erfreut sich der Marathonlauf - selbst im Rahmen der Breitensportbewegung - eines ungewöhnlichen Zulaufs. Nicht nur die Zahl der weltweit stattfindenden Wettbewerbe stieg immens an, sondern auch die Teilnehmerfelder weideten sich enorm aus.

Vergleich mit dem Kurzstreckenlauf

Während für den Kurzstreckenlauf Schnelligkeit und Schnellkraft von herausragender Bedeutung sind, dominieren beim Mittel- und Langstreckenlauf die Ausdauerfähigkeiten.

Die Lauftechnik muss sowohl beim Kurz- als auch beim Mittelstreckenlauf auf einem möglichst hohen Niveau entwickelt sein. Während der Sprint eine intensive Ausprägung der Technikmerkmale verlangt, gewinnt beim Mittel- und Langstreckenlauf die **Ökonomie des Laufschriffs** einen stärkeren Einfluss.

Folgende Merkmale kennzeichnen den kräftesparenden, rund und dynamisch gestaltenden Laufschrift des Mittel- und Langstrecklers:

- ruhige Kopfhaltung, Blick in Laufrichtung
- Rumpf aufrecht
- verhaltener Armeinsatz; Handhaltung locker und geschlossen ("Geld zählen")

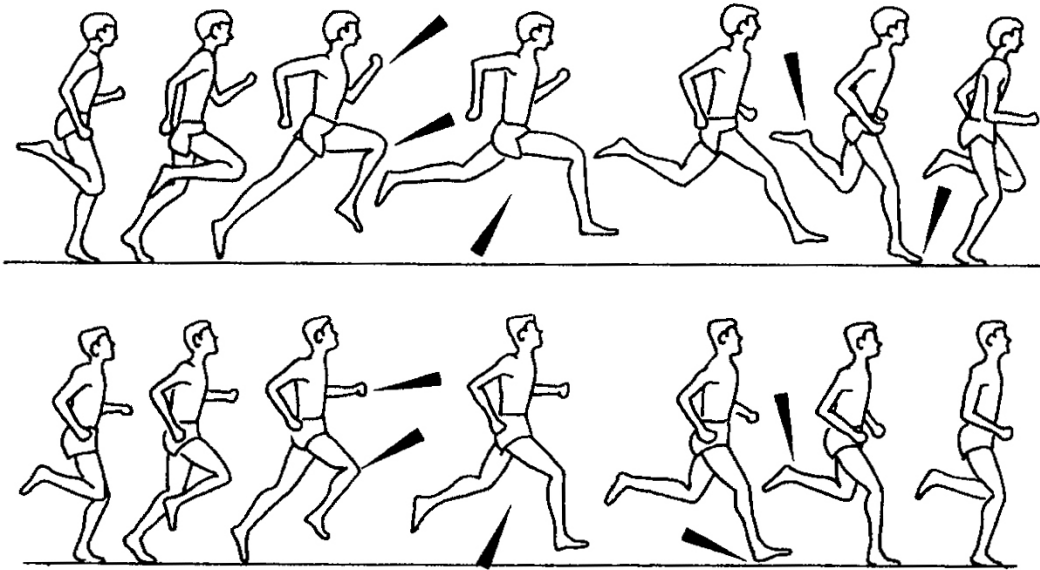


Abb. 73: Phasenstruktur des Laufschriffs beim Kurz- und Langstreckenlauf (vergleichende Darstellung)

- Rollschritt: Aufsetzen des Mittelfußes, dann Abrollen
- Unterschenkel pendelt nicht so weit nach hinten; Kniehub deutlich niedriger

Der Mittel- und Langstreckenläufer muss - im Gegensatz zum Sprinter - über eine Reihe **taktischer** Fähigkeiten verfügen. Ihr Ausprägungsgrad entscheidet häufig über Sieg oder Niederlage. Der Mittel- und Langstreckler zeichnet sich durch **Willensspannkraft** (~ Durchhaltewille bei länger dauernden Anstrengungen), der Sprinter durch **Willensstoßkraft** (> Willenskräfte helfen mit, die körperlichen Fähigkeiten besser zu mobilisieren; hier: Mobilisation zum schnellen, explosiven Krafteinsatz) aus.

[Im Kurzschrift nicht enthalten: Staffellauf und Hürdenlauf.]