

Armhaltung korrigieren

Die korrekte Armhaltung beim Laufen sieht so aus, dass der Sportler im Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterarm erzeugt. Die Arme sollen dabei möglichst nah am Körper geführt werden.



(keine reale Person; Bild erstellt mit GPT Image 2.5)

Manche Spieler neigen jedoch dazu, beim Laufen die Arme nicht korrekt zu bewegen. Entweder spreizen sie sie zu weit vom Körper weg oder schwingen nicht komplett durch. Generell sollte man die Armhaltung allerdings nur korrigieren, wenn sie

die Leistung oder Balance beeinflusst oder Beschwerden verursacht. Eine etwas breitere Armführung kann individuell normal sein. Um das zu korrigieren, sollte man folgende Schritte durchführen:

1. Ursache prüfen

Bei Schmerz, Schultersteife oder deutlicher Asymmetrie unbedingt einen Orthopäden oder Physiotherapeuten konsultieren. Trifft keiner der Punkte zu, ist es meist Gewohnheit oder Folge von Rumpfinstabilität.

2. klarer Hinweis

„Ellbogen etwa 90 Grad, Hände locker, Arme vor und zurück – nicht seitlich.“ Dabei aber nicht ständig mehrere Dinge gleichzeitig korrigieren, sondern sich immer nur auf einen der Punkte konzentrieren.

3. vor jedem Training 5–8 Minuten

- 2 × 20 m bewusstes Gehen mit korrekter Armführung
- 3 × 20 m lockeres Lauf-ABC und Steigerungsläufe bei 60 bis 80 %
- anschließend 2 × 20 m mit Ball

4. sofortiges Video-Feedback

Spieler von vorn und von der Seite filmen, ihm die Aufnahmen direkt zeigen und dann erneut laufen lassen.

5. Hilfsbild statt Fixierung

Auf keinen Fall die Arme am Körper anbinden bzw. fixieren (beispielsweise durch starren Gurte), denn das verfälscht die gesamte Laufbewegung und kann zudem Stürze begünstigen. Hilfreich ist das Erzeugen von Bildern beim Sportler, die er speichert und immer abrufen kann: „Jackentaschen streifen“ oder „Daumen von Hüfte zur Brust“. Das erleichtert auch spätere Korrekturen durch den [Trainer](#), der dann lediglich „Jackentasche“ oder „Daumen“ rufen muss und der Spieler weiß sofort, was gemeint ist.

6. Rumpf/Schulter stabilisieren

Zwei- bis dreimal wöchentlich Planks, Side-Planks und

leichte Zugübungen durchführen. Das kann der Spieler natürlich auch vollkommen alleine zu Hause (oder wo auch immer) machen.

Meist sieht man schon nach wenigen Einheiten eine Verbesserung. Ein Automatismus wird daraus allerdings erst nach mehreren Wochen.

Zusammenfassung



Vor jedem Training 5 bis 8 Minuten

1

2 × 20 m bewusstes Gehen
mit korrekter Armführung



2 × 20 m



Worauf achten?

- Aufrechter Oberkörper
- Blick nach vorn
- Arme im 90°-Winkel
- Natürliches, rhythmisches Mitschwingen der Arme



2

3 × 20 m Steigerungsläufe
(60–80 %)



Worauf achten?

- Locker starten
- Schritt für Schritt steigern
- 60–80 % der Maximalgeschwindigkeit
- Saubere, dynamische Lauftechnik

3 × 20 m

3

anschließend 2 × 20 m mit Ball



Worauf achten?

- Ball sicher führen
- Kontrollierte, saubere Kontakte
- Blick nach vorn
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus

2 × 20 m



So startest Du optimal in Dein Training!

(Bild erstellt mit GPT Image 2.5)