

8. Oberkörper und Armarbeit

Was machen beim Laufen der Oberkörper und die Arme?

Gerade die Arme sind ein wichtiger Teil des Laufens. Sie geben uns Stabilität, gerade bei schnelleren Läufen, und sorgen für Vortrieb. Durch die effizientere Armhaltung können wir etwas Energie beim Laufen sparen. Mit dem Oberkörper ist es ähnlich. Ist unser Oberkörper auf das Laufen vorbereitet, können wir Kraft bzw. Energie sparen und dadurch schneller oder auch weiter laufen. Oder das Laufen ist nicht so anstrengend.

Die Arme sollten sich in der **Kreuzkoordination** mitbewegen. D.h. ist das rechte Bein vorne, ist der linke Arm auch vorne und umgekehrt. Arme und Beine bewegen sich also immer gleich schnell aber gegenseitig.

Auch die **Hände** können zur Optimierung eingesetzt werden. Zeigen die **Daumen in Laufrichtung**, schwingt der Oberkörper weniger seitlich, deine Laufökonomie verbessert sich. Achte dabei darauf, dass du aber nicht unnötig verkrampfst.

Ist der Oberkörper wiederum zu locker, musst du die entstehenden Schwingungen unnötig ausgleichen.

Läuferdreieck, d.h. Unterarm und Oberarm stehen 90 zueinander.

Halte deine Schulter unten. Dies sorgt für eine entspannte Nackenmuskulatur.

