

[Zur Hauptseite](#)

## Die drei Säulen der Schnelligkeit

Die Kraft und die Ausdauer werden häufig und gern trainiert. Aber sind den Kraft und Ausdauer alles was mich schneller macht? Die Antwort ist sehr eindeutig: nein!

**Wer schneller laufen will, muss größere oder schnellere Schritte machen, am besten beides.**

- λ **Die Kraft mit Ausdauer**  
Dazu wird in anderen Kapiteln näher eingegangen. Bitte lesen Sie dort nach. Die Notwendigkeit diese Komponente zu steigern, wenn man Leistungsfähiger werden will, ist für Jedermann offensichtlich.
- λ **Die Beweglichkeit**  
Ein geschmeidiger, gut gedehnter Muskel arbeitet effektiver. Längere Schritte, mit ausreichender Bewegungsreserve, sind nur möglich, wenn eine hohe Beweglichkeit vorhanden ist. Lesen Sie unter der Überschrift: "Dehnungsübungen eine Notwendigkeit?" nach.
- λ **Die Koordination**  
Jede Bewegung in unserem Körper wird gesteuert. Daran ist das Gehirn mit weiterleitenden Nerven bis zur ausführenden Muskulatur beteiligt. Es laufen elektrische und chemische Prozesse ab. Der Körper bildet bei immer wiederkehrenden Bewegungsabläufen sogenannte Bewegungsmuster aus. Was passiert? Der Schritt setzt sich fest. Es ist schwierig ein höhere Schrittfrequenz zu erreichen. Sie müssen erst diese Schnelligkeitsbarrieren aufbrechen um schnellere Schritte machen zu können.

### **Aber wie breche ich die Bewegungsmuster auf?**

- λ Machen Sie viele kleine Trippelschritte
- λ Versuchen Sie mit halber Schrittlänge, ganz schnell zu laufen
- λ Laufen Sie dazu bergab, oder lassen Sie sich ziehen. Aber Vorsicht, schnelles Bergablaufen mit normaler oder großer Schrittlänge ist eine große orthopädische Belastung!
- λ Fahren Sie Rad mit hoher Trittfrequenz. Versuchen Sie 120 bis 150 Pedalumdrehungen pro Minute zu erreichen.
- λ Machen Sie diese Übungen regelmäßig. Neue Bewegungsmuster bilden sich innerhalb weniger Tage bis Wochen aus.
- λ Versuchen Sie Geländeläufe über Stock und Stein.
- λ Laufen Sie wie die Kinder oder die Hasen.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite