

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
2. Geschichte und Verbandsaktivitäten	7
2.1 Die Entwicklung der Laufszene	7
2.2 Die Ausbildung zum Swiss Athletics Runningleiter	9
3. Sportart – Die Läuferin und der Läufer	10
3.1 Die Kategorisierung der Läufer	10
3.2 Die methodische Kategorisierung nach esa	11
4. Die Runningleiterin – der Runningleiter	12
4.1 Vom Läufer zum Leiter	12
4.2 Inszenierungsformen des Laufens	13
5. Running-Physis	14
5.1 Koordinative Kompetenz	14
5.1.1 Analysierung der Laufbewegung	15
5.1.2 Kategorisierung in charakteristische Laufstile	16
5.1.3 Lauftechnik im Gelände	19
5.1.4 Laufschule – Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik	19
5.1.5 Videoanalyse: Durchführung und typische Lauffehler	24
5.2 Konditionelle Substanz	26
5.2.1 Ausdauer	26
5.2.2 Schnelligkeit	39
5.2.3 Kraft und Beweglichkeit	39
6. Running – Psyche	48
6.1 Mental-taktische Kompetenz	48
6.2 Emotionale Substanz	51
6.3 Zehn Anwendungsbeispiele für Leiterpersonen	53
7. Trainingsplanung	54
7.1 Der Trainingsmix	54
7.2 Der Trainingsplan	55
7.2.1 Einsteiger (Fitnessläufer und zukünftige Volksläufer)	56
7.2.2 Fortgeschrittene (Volksläufer)	57
7.2.3 Könner (Wettkampfläufer)	58
7.3 Die Runninglektion	60
7.4 Trainingstagebuch	60
8. Planung und Durchführung eines Kursangebotes	61
8.1 Der Running-Markt	61
8.2 Kursorganisation	61
8.2.1 Einsteigerkurse	62
8.2.2 Fortgeschrittene (Volksläufer) und Könner (Wettkampfläufer)	62
8.2.3 Hausaufgaben	62

9. Sicherheit im Laufsport	63
9.1 Einleitung	63
9.2 Ausbildung und Vorbereitung	63
9.3 Vor dem Lauftraining	64
9.4 Während des Lauftrainings	65
9.5 Sicherheitsausrüstung	67
9.6 Wenn trotzdem etwas passiert?	67
9.6.1 Verhalten bei Unfällen	67
9.6.2 Haftung und Versicherung	67
10. Material	68
10.1 Schuhe	68
10.2 Bekleidung	69
11. Ernährung & Gesundheit	71
11.1 Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler	71
11.2 Ausgewogene Energiebilanz	71
11.3 Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vor und während der Belastung	71
12. Wettkämpfe	74
13. Literaturverzeichnis	76

Im vorliegenden esa Lehrmittel Running werden männliche und weibliche Bezeichnungen im Wechsel verwendet. Es ist dabei aber stets die männliche und weibliche Person angesprochen.