

Laufstilanalyse mit Lisa Stucki

Bei idealen Wetterbedingungen nutzten 10 Milas die Gelegenheit, ihre Lauftechnik durch Fachspezialisten analysieren zu lassen.

Samstag, 22. April 2017 - von Berni Litscher

Von jeder Läuferin und jedem Läufer machte Lisa Stucki Filmaufnahmen und analysierte diese gründlich mit jedem Athlet. Die positiven wie auch die zu verbessernden Aspekte wurden aufnotiert. Mit diesen Notizen hatte jeder Athlet die Aufgabe, bei Berni vorbeizukommen und das zu Korrigierende vorzuzeigen. Auch hier wurde mit Filmaufnahmen gearbeitet. Somit nahm jede Läuferin und jeder Läufer eine Handvoll Erkenntnisse mit nach Hause um diese dann in den Lauftrainings möglichst gut und nachhaltig umzusetzen. Während dieses Anlasses erhielten wir Besuch durch Yves Solenthaler vom Rheintaler. Er hat sich schon seit einiger Zeit dem Thema Laufstil gewidmet und wird demnächst seine Beobachtungen und Erkenntnisse in der Lokalzeitung schildern.

Mit Namen der MILA Rheintal danke ich Lisa herzlich für ihr Engagement! Wir wissen ihre Fachkompetenz zu schätzen und Lisa hat uns spontan zugesagt, dass wir sie wieder einmal für eine Analyse engagieren dürfen. [Link zum](#)

Walter unter Beobachtung von Lisa



Milas beim Fachsimpeln



bin ich schon an der Reihe?



Melanie und Lisa unter Beobachtung von Yves Solenthaler vom Rheintaler





Heinz bei der Analyse



...und was war bei dir nicht perfekt?



Norbert bei der Analyse



Melanie notiert ihre Plus- und Minusaspekte



hoch das Bein!



zufriedene Gesichter auf der Sportanlage Balgach

