

Flugphase 1.0 mit Larissa Kleinmann

Von neuen Impulsen zu profitieren um effizienter und schneller Laufen zu können.

Donnerstag, 4. Juli 2019 - von Jeannine Oehler

Das letzte Training vor dem Sommerprogramm widmeten wir einem speziellen Thema. Wir konnten Larissa Kleinmann von flugphase.ch zu uns einladen. Eine grosse Schar der MILA Läufer/innen kamen in den Genuss eines Workshops zum Thema Lauftechnik. Larissa hat uns über 3 Stunden die Kunst des effizienten Laufens beigebracht. Sehr viel Interessantes durften wir über Biomechanik, Physik und Anatomie erfahren.

Nach kurzer Begrüssung wurden die Laufschuhe aller Teilnehmenden angeschaut. Fast alle durften ihre Laufschuhe durch solche wechseln, die Larissa Kleinmann für uns mitgebracht hat. Das Besondere an den Laufschuhen war, dass die Dämpfung unter dem Fussballen lag, und die Fersendämpfung relativ flach ausfiel. Dies begünstigt das wohl schonendere Vorfusslaufen, das wir dann selber ausprobieren durften. Die Technik hierfür hat uns Larissa in gekonnten, witzigen und bildlichen Formen nahegelegt. Mit vielen praktischen Beispielen und wirkungsvollen Übungen wurden wir gefordert. Larissa gab uns viele gute Tipps und hat bei jedem einzelnen grobe Korrekturen angebracht.

In den folgenden Wochen und Monaten gilt es diese Bewegungsabläufe behutsam zu automatisieren, damit die entsprechende Muskulatur aufgebaut werden kann. Alle Teilnehmenden konnten von neuen Impulsen profitieren um zukünftig effizienter und schneller zu Laufen. Weitere Infos erhält ihr auf der Homepage von Larissa Kleinmann

www.flugphase.ch













