

Koordination: Geh-ABC

„Wettkampfgemäßes Gehen ist eine Abfolge von Schritten, die so gesetzt werden, dass der Geher ständigen Kontakt mit dem Boden hat und kein mit dem **menschlichen Auge sichtbarer Verlust** dieses Kontaktes auftritt. Das ausschreitende Bein muss im Moment des Aufsetzens auf den Boden bis zur senkrechten Stellung gestreckt sein, d. h. am Knie nicht gebeugt. (Strüder et. al. 2017, S. 436). So steht es in den Internationalen Wettkampffregel für Gehwettkämpfe. Auch bei den nun folgenden Koordinationsübungen ist natürlich auf diese beiden Technikmerkmale (Boden-Kontakt und Kniestreckung) zu achten.

Wie bereits weiter oben ausgeführt, haben die Übungen zum Geh-ABC zwei Hauptaufgaben: Für alle Läufer sind sie geeignet, um die Körperwahrnehmung zu schulen. Der Fußaufsatz, die Ansteuerung von Becken/Hüfte sowie die saubere Führung der Arme sind auch im Lauf wesentlich für schnelle Zeiten. Zudem wird durch das aktive Anziehen der Fußspitze beim Gehen die Schienbeinmuskulatur beansprucht und so gekräftigt. Der Schienbeinmuskel lässt sich nur durch wenige Übungen gezielt kräftigen, ist aber elementar wichtig, um das bekannte Schienbeinkaten-Syndrom bzw. die damit einhergehende „Knochenhaut-Entzündung“ zu vermeiden. So gesehen ist das Gehen bzw. das Geh-ABC eine effektive Übung auch für Läufer, um den benannten Phänomenen präventiv entgegenzuwirken.

Gleichzeitig dienen die Übungen aus dem Geh-ABC natürlich der Sichtung und Vorbereitung junger Sportler auf das sportliche Gehen. Beim Ausführen der Koordinationsübungen wird dem geübten Trainerauge ersichtlich, wer diese Übungen schnell lernt und nach kurzer Zeit des Übens flüssig und dynamisch ausführen kann. Diese Sportler haben ein Talent für das sportlichen Gehen. **Gerade wenn es im Lauf nicht wie gewünscht „läuft“, kann das Gehen eine echte Alternative innerhalb des Disziplinblocks sein!** Durch die hohen Trainingsumfänge müssen auch Spitzengeher die Übungen des Geh-ABC regelmäßig in ihr Training integrieren, um weiterhin technisch sauber und ökonomisch ihre Technik gehen zu können.

Die folgenden Übungen aus dem Geh-ABC sind auch deshalb immer von einem Top-Geher (Carl Dohmann oder Nathaniel Seiler) und einer Nachwuchsgeherin demonstriert. Bei genauer Beobachtung können Unterschiede in der Bewegungsausführung erkannt werden.

Auf welche Technikmerkmale achten wir, wenn wir Geh-ABC im Training durchführen?

- Kniestreckung und Bodenkontakt (siehe oben) beachten
- Fußaufsatz erfolgt über die Ferse
- Fußaufsatz möglichst nahe an vertikaler Projektion des Körperschwerpunkts (KSP)
- KSP bleibt in der Fortbewegung möglichst auf gedachter horizontaler Linie
- gestreckte Hüfte; aufrechter und ruhiger Oberkörper (plus Kopf)
- nur leichte Rotation der Hüfte und nur leichte Verwindung der Schulterachse zur Hüfte
- Ellbogen ca. 90 Grad gebeugt
- Arme schwingen locker und aktiv neben dem Körper mit
- UND: ein Lächeln im Gesicht ;-)

Bei einem Klick auf den blauen Play-Button öffnet sich ein Fenster und ein Videoclip der Übung startet. Bei einem Klick auf den roten Play-Button wird derselbe Videoclip auf „YouTube“ geöffnet und abgespielt (Achtung: Verlinkung ins Internet). Neben dem Foto zur jeweiligen Übung aus dem Geh-ABC stehen Hinweise und Erläuterungen zur Ausführung. Zu den Übungen sind Variationen aufgeführt, die ebenfalls mit einem Video unterlegt sind.

Gehschritt



Wichtig: Bodenkontakt
Kniestreckung



- Variationen:**
-   Gehschritt normal (Elite) (1a)
 -   Gehschritt lang (Nachwuchs) (6b)
 -   Gehschritt lang (Elite) (6a)
 -   Gehschritt lang und kurz im Wechsel (Nachwuchs) (7b)
 -   Gehschritt lang und kurz im Wechsel (Elite) (7a)
 -   Gehen mit gesteigerter Geschwindigkeit (Nachwuchs) (16b)
 -   Gehen mit gesteigerter Geschwindigkeit (Elite) (16a)
 -   Gehen mit Überkreuzschritten (Nachwuchs) (9b)
 -   Gehen mit Überkreuzschritten (Elite) (9a)
 -   Kurvengehen (Nachwuchs) (15b)
 -   Kurvengehen (Elite) (15a)

„Affengang“



Wichtig: beide Beine bleiben gestreckt
Hände berühren den Fuß bzw. den Boden
beim Aufrichten: Becken/Hüfte vor



- Variation:**   „Affengang“ (Elite) (2a)

Zehengang



Wichtig: komplette Körperstreckung
mit kleinen Schritten vorwärts gehen



Variation:   Zehengang (Elite) (3a)

Fersengang



Wichtig: Becken/Hüfte bleibt vorne
mit kleinen Schritten vorwärts gehen



Variationen:   Fersengang (Elite) (4a)
  Fersengang kurz (Nachwuchs) (5b)
  Fersengang kurz (Elite) (5a)

Hüfte seitlich eindrehen



Wichtig: Fußspitzen zeigen abwechselnd nach
vorne und zur Seite
Bewegung kommt aus dem Becken/der
Hüfte; Oberkörper bleibt ruhig



Variationen:   Hüfte seitlich eindrehen (Elite) (8a)

Abrollen mit schnellem Unterschenkelschwung



Wichtig: Fokus auf dem schnellen nach-vorne-Bringen des Unterschenkels



Variationen:   Abrollen mit schnellem Unterschenkelschwung (Elite) (10a)

Gehschritt mit verschiedenen Armhaltungen



Wichtig: sauberen Gehschritt auch bei verschiedenen Armhaltungen



Variationen:

-   Arme in Seithalte (Elite) (11a)
-   Gehen mit gestreckten Armen (Nachwuchs) (12b)
-   Gehen mit gestreckten Armen (Elite) (12a)
-   Arme kreisen (Nachwuchs) (13b)
-   Arme kreisen (Elite) (13a)
-   Gehen mit verschränkten Händen (Nachwuchs) (14b 01)
-   Gehen mit verschränkten Händen (Elite) (14a 01)