



- [MOTIVATION \(HTTP://SPORTGEWANDT.DE/CATEGORY/MOTIVATION/\)](http://sportgewandt.de/category/motivation/)
- [SPREADSPORT \(HTTP://SPORTGEWANDT.DE/CATEGORY/SPREADSPORT/\)](http://sportgewandt.de/category/spreadsport/)
- [TRAINING \(HTTP://SPORTGEWANDT.DE/CATEGORY/TRIATHLON/TRAINING/\)](http://sportgewandt.de/category/triathlon/training/)
- [TRIATHLON \(HTTP://SPORTGEWANDT.DE/CATEGORY/TRIATHLON/\)](http://sportgewandt.de/category/triathlon/)

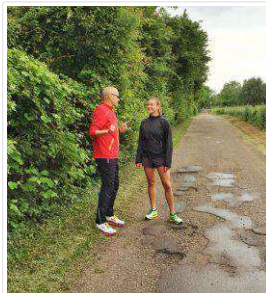
## Leichtfüßig laufen lernen

Posted on **Juni 13, 2016** (<http://sportgewandt.de/leichtfuessig-laufen-lernen/>) by **sportgewandt**  
 (<http://sportgewandt.de/author/sportgewandt/>)

„Laufen ist leicht. Laufen kann jeder!“ – das wird uns erzählt. So soll und kann den Menschen der Respekt vorm Bewegen genommen werden. Das ist für den Anfang wert- und sinnvoll. Aber nicht jeder, der losgeht, kann automatisch laufen. Denn Laufen ist alles andere als schnelles Gehen.

### von der Schwer- und Leichtkraft

Man könnte meinen, dass Laufen leicht ist. Im Gegensatz zu anderen Sportarten, brauchen wir auf den ersten Blick und für den Anfang keine besondere Technik. Wir können aufs gerade Wohl rausgehen und loslegen. Wir brauchen keine besondere Ausrüstung. Nur ein paar Schuhe. Im Vorteil befinden sich fast noch diejenigen, die ohne übertrieben gedämpfte Laufschuhe starten. Denn so verlieren sie noch nicht jegliches Gespür für den Untergrund, auf dem sie unterwegs sind.



Wolfgang hilft mir meinen natürlichen Laufstil zu finden

Aber auf den zweiten Blick entpuppt sich das, was so leicht zu sein scheint, als eine technisch hochanspruchsvolle Disziplin. Zumindest, wenn man dabei verletzungsfrei und effektiv sein möchte.

Wolfgang Schweim aus Heidelberg, bekannt als „Running Wolf“ sagt: „Laufen ist schwer, schließlich müssen wir die Schwerkraft mit jedem Schritt neu überwinden. Aber wir können uns die Schwerkraft zu Nutze machen und

sie in eine „Leichtkraft“ verwandeln. Wir müssen nur wissen wie und unseren Körper dabei aktiv wahrnehmen.“ Mit Musik im Ohr loszuziehen, ist zum Beispiel alles andere als sinniges Laufen. Man konzentriert sich auf alles, nur nicht auf den eigenen Körper und die Art und Weise, wie man sich fortbewegt.

### so logisch, wie einfach

Ich habe mich letzgens mit Wolfgang zum Laufen getroffen. Er schafft es, wie kaum ein anderer, mit wenigen Übungen und Anweisungen ein leichtfüßiges, flüssiges und natürliches Laufen zu vermitteln. Seine Ansatzpunkte sind so logisch, wie einfach, dass man sich fragt, warum man da noch nicht selbst drauf gekommen ist. Und der Effekt ist spürbar und wohltuend.



**Laura-Sophie Usinger**  
Sportwissenschaftlerin.  
Journalistin.

23 Jahre • Triathletin •  
sportgewandt • seit 1,5  
Dekaden auf Händen oder  
Füßen im Leistungssport  
unterwegs. Als Athletin oder  
mit Block und Stift bewaffnet.  
Mission: Bewegungsglück  
teilen

- <https://www.facebook.com/triumpfspreadsport/>
- [https://twitter.com/spread\\_sport](https://twitter.com/spread_sport)
- [https://www.instagram.com/spread\\_sport/](https://www.instagram.com/spread_sport/)

### Recent Posts

<http://sportgewandt.de/der-konkurrenzen-handgriff-einen-voraus-der-handgriff-Organisations-voraus-Fahrplan-für-der-Triathleten-organisation/>  
 http://sportgewandt.de/der-fahrplan-konkurrenz-fuer-einen-handgriff-triathleten/voraus-der-organisations-fahrplan-fuer-triathleten/)  
 01 Jul., 2017

<http://sportgewandt.de/aloha-hawaii/> (<http://sportgewandt.de/aloha-hawaii/>)  
 15 Okt., 2016

<http://sportgewandt.de/der-darmstaedter-beer-mile-nach-premiere-jetzt-beer-mile-nach-schon-kult/>  
 http://sportgewandt.de/1-premiere-darmstaedter-beer-mile-nach-premiere-jetzt-schon-kult/)  
 25 Aug., 2016

### durchsuche Kategorien

Ernährung  
<http://sportgewandt.de/category/triathlon/ernahrung/>  
 (12)

Interviews  
<http://sportgewandt.de/category/interviews/>  
 (7)

Das Laufen ist ein leichteres, aufrechteres, freieres. Wolfgang erzeugt einfache Bilder im Kopf, an die man sich immer erinnern kann, wenn man das nächste Mal seine Laufschuhe schnürt. Er installiert den Laufstil seiner Schüler neu.

Die Geschichten, die er damit verbindet, sind so einprägsam, dass man das Laufsystem sofort zu verstehen beginnt.

#### nach effizient kommt schnell

Wolfgangs Arbeit im Management führender Sportschuhfirmen hat ihn mit vielen Athleten zusammengebracht. Den Beginn der Joggingbewegung in den 70ern hat er miterlebt, die Entwicklung des ersten Laufschuhs verfolgt, später selbst im Top-Management bei Nike, Asics und Saucony gearbeitet. Aus all diesen Erfahrungen, Entwicklungen, den Begegnungen mit unzähligen Athleten und seinen persönlichen Erfahrungen im Lauf-Leistungssport entstand sein „Art of Running“ Konzept.

Das Ziel, den persönlichen Laufstil effizienter gestalten. Denn nach effizient kommt schnell...

Laufen ist ein Prozess, der ständig weiterentwickelt werden muss. Selbst die schnellsten und besten Athleten in der Läufer- und Triathlonszene, die von Wolfgang gecoacht werden, brauchen ständig neuen Input. Sie benötigen Ansatzpunkte, um in ihrem System ökonomisch zu bleiben oder noch effizienter zu werden. Denn beim Laufen ist es wie mit allem: wer sich nicht entwickelt, steht mit der Zeit. Und Stehen ist im Laufsport das aller Ungünstigste.

Mehr über den Running Wolf, seine Philosophie und das „Art of Running“-Konzept findet ihr hier (<http://www.runningwolf.de/home/>).

👉 [Art of running](http://sportgewandt.de/tag/art-of-running/) (<http://sportgewandt.de/tag/art-of-running/>), [Heidelberg](http://sportgewandt.de/tag/heidelberg/) (<http://sportgewandt.de/tag/heidelberg/>), [Lauf-Technik](http://sportgewandt.de/tag/lauf-technik/) (<http://sportgewandt.de/tag/lauf-technik/>), [natural running](http://sportgewandt.de/tag/natural-running/) (<http://sportgewandt.de/tag/natural-running/>), [natürliches Laufen](http://sportgewandt.de/tag/natuerliches-laufen/) (<http://sportgewandt.de/tag/natuerliches-laufen/>), [Running Wolf](http://sportgewandt.de/tag/running-wolf/) (<http://sportgewandt.de/tag/running-wolf/>), [Wolfgang Schweim](http://sportgewandt.de/tag/wolfgang-schweim/) (<http://sportgewandt.de/tag/wolfgang-schweim/>)

💬 3 Comments (<http://sportgewandt.de/leichtfuessig-laufen-lernen/#comments>)



Motivation  
(<http://sportgewandt.de/category/motivation/>)  
(39)

Olympia  
(<http://sportgewandt.de/category/olympia/>)  
(1)

Reisen  
(<http://sportgewandt.de/category/reisen/>)  
(18)

sport abroad  
(<http://sportgewandt.de/category/sport-abroad/>) (1)

SpreadSport  
(<http://sportgewandt.de/category/spreadsport/>)  
(37)

Training  
(<http://sportgewandt.de/category/triathlon/training/>)  
(39)

Triathlon  
(<http://sportgewandt.de/category/triathlon/>)  
(30)

Wettkampf  
(<http://sportgewandt.de/category/triathlon/wettkampf/>)  
(24)

Yoga  
(<http://sportgewandt.de/category/yoga/>)  
(3)



← PREVIOUS

Wozu  
Kompressionsbekleidung im  
Sport?  
(<http://sportgewandt.de/wozu-kompressionsbekleidung-im-sport/>)

NEXT →

„Wenn du großartiges  
vollbringen willst, musst du  
Grenzen durchbrechen!“  
du-grossartiges-vollbringen-  
willst-musst-du-grenzen-  
durchbrechen/)

## 3 comments on “Leichtfüßig laufen lernen”



**Holger**

Juni 30, 2016 um 4:28 pm (<http://sportgewandt.de/leichtfuessig-laufen-lernen/#comment-11>)

Du hättest wenigstens einen einzigen Tipp in den Artikel reinbringen können. Was für eine MEGA Zeitverschwendung!!! Ich bin so sauer.



**sportgewandt**

Juli 11, 2016 um 2:39 pm

(<http://sportgewandt.de/leichtfuessig-laufen-lernen/#comment-12>)

Und ich dachte, ich gehöre zu den Schreiberlingen, die die Zeit ihrer Leser nicht verschwenden...

MIST!



**Holger**

Jul 11, 2016 um 2:45 pm

(<http://sportgewandt.de/leichtfuessig-laufen-lernen/#comment-13>)

Und was machen wir jetzt???

Mein Vorschlag: Du schreibst eine Fortsetzung mit konkreten Tipps des Gurus.

### Leave a Comment

Comment \*

Name \*

Email \*

Website

Kommentar abschicken



sportgewandt.de  
(<http://sportgewandt.de/>) All rights reserved.