

Walking, Jogging, Sprint im Dunkeln

Text: Stefan Häusermann

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie sich Ihre Körperhaltung beim Gehen im Dunkeln verändert? Der Oberkörper neigt sich zurück, die Knie werden weit angehoben und Ihre Hände halten Sie sichernd nach vorne gestreckt. Unsicherheit und Raumangst kennzeichnen Ihre Körperhaltung. Wie können Sie so noch einigermaßen genussvoll und in entsprechendem Tempo walken, joggen oder sprinten?

Ohne den vorausschauenden Blick können Sie sich nicht schnell genug ein Bild davon machen, was vor Ihnen liegt. Sie sind auf eine Begleitung angewiesen, die Ihnen den Raum beschreibt und der Sie blind vertrauen können. Durch die Beschreibung der Umgebung und das aktive Erleben des Raumes können sich Menschen mit Sehbehinderung ihre «virtuelle Landkarte» anfertigen. Dies verlangt eine dauernde hohe Aufmerksamkeit und Konzentration. Zusammen mit der ständigen Reaktionsbereitschaft entsteht ein höherer Muskeltonus, was zu einer rascheren Ermüdung führt.

Für ein genussvolles und erfolgreiches Laufen, sowohl auf der Kurz- wie Langstrecke, sind folgende vier Voraussetzungen besonders wichtig:

- Schulung der Orientierung im Raum (Laufen um eine Schallquelle/akustische Leitschiene, sich den Raum selbstständig zu eigen machen)
- Rhythmisierung der Bewegung (Laufrhythmus durch Klatschen oder Tempoangabe, 1., 2., 3. Gang vorgeben). Besonders auch Armbewegung beachten.
- Verbesserung der Rumpfhaltung (Laufen mit «Anfersen», Gehen mit federndem Fussabdruck)
- Laufen in einer bekannten Umgebung mit einem vertrauten Begleiter



Begleiten:

Die Kommunikation zwischen dem Begleiter und der Läuferin soll individuell abgesprochen sein. Dabei gelten jedoch die untenstehenden allgemeinen Regeln:

- «Haaaalt» = Auslaufen maximal 10 Meter
- «Halt» = Anhalten innerhalb von 3 Metern
- «Stopp» = sofortiger Bewegungs-Abbruch (Arm mit Führband nach oben)
- Richtungsänderungen werden mit «und links/rechts» angegeben.

Die Bedeutung des Kommandos wird mit weicher und langsamer oder harter und schneller Stimme verändert. Beschreibung der Hindernisse (Äste auf Kopfhöhe) und der speziellen Umgebung (Trottoir, steiniger Weg, Steigung beginnt,...) ist wichtig.

Mit Hilfe der Uhrzeit werden Positionen im Raum und Richtungen angegeben:

- 12 Uhr = frontal (immer so, wie die Läuferin steht)
- 11 Uhr = leichte Drehung nach links
- 15 Uhr = Vierteldrehung nach rechts

Formen des geführten Laufens

1. Freies Laufen vor dem Begleiter (auch mit Funkgerät möglich)



2. Laufen mit direkter Begleitung (Körperkontakt oder Führband)

Läufer und Begleiterin müssen darauf achten, «spiegelverkehrt» zu laufen. Wenn der Läufer den rechten Fuss vorne hat, so muss die Begleiterin mit ihrem linken Fuss vorne sein.



3. Freies Laufen auf eine Schallquelle hin (Sprint)

Die Läuferin wird zuerst mit Hilfe der Uhr «ausgerichtet». Dabei hält sie beide Arme in Laufrichtung nach vorne (Füsse müssen in die gleiche Richtung schauen!). Wenn die Richtung stimmt («Richtung gut») erfolgt das Startkommando.

Während des Laufs begleitet der Zurufer die Läuferin mit «Guuut - Guuut...» und den entsprechenden Korrekturen «liinks/rechts» (Laufrichtung der Läuferin). Die Zurufe bilden für die Läuferin eine akustische Leitlinie. Der Zieldurchlauf wird mit «durch» quittiert.

Der Hochstart ist für Läufer mit einer Sehbehinderung einfacher auszuführen.

Trainingsmethoden und Laufschulung

Die Trainingsinhalte sind grundsätzlich die gleichen wie bei sehenden Sportlern. Je vertrauter die Umgebung und/oder der Guide, desto weniger angespannt ist die sehbehinderte Sportlerin. Häufige, regelmässige und eher kurze Trainingseinheiten nehmen Rücksicht auf die hohen Konzentrationsanforderungen und die dadurch rasche Ermüdung. Die Bewegungsschulung (Laufschule) nimmt neben dem Erklären und Führen von Bewegungen einen grossen Anteil der Trainingszeit ein.

Trainingsmethoden:

- **Dauermethode:** Während längerer Zeit wird mit einer gleichbleibenden oder wechselnden Intensität gelaufen. Dabei sollte ein Gespräch möglich sein.
- **Intervallmethode:** Planmässiger Wechsel von Belastung und Erholung während 15 bis 20 Minuten. Die Belastung sollte mittel bis hoch sein. Die Pausen dienen nicht der vollständigen Erholung und werden aktiv gestaltet (lockeres Traben).
- **Wiederholungsmethode:** Wiederholtes Absolvieren einer gewählten Strecke mit maximal möglicher Geschwindigkeit und hoher Intensität. Nach der Belastung erfolgt jeweils eine vollständige Erholung.

Laufschulung:

- Hopperlauf in verschiedenen Variationen
- Laufen auf der Stelle gegen eine Sprossenwand
- In Vor- oder Rücklage laufen
- Beim Laufen die Arme eng oder weit am Körper entlangführen
- Laufen mit einem Zeitungspapier vor dem Körper (nicht festhalten und nicht einklemmen), sodass die Zeitung nicht hinunterfällt; Zeitung falten.
- Dreiecklauf mit Skipping (Anheben der Knie), Hopperhüpfen und Laufen im Wechsel auf jeder Seite.
- Beim Laufen Zusatzbewegungen integrieren (Kopf links und rechts schief halten, Arme abwechslungsweise hinter dem Kopf und dem Rücken verschränken)



Steuerung des Trainings mit Pulsmessung

Vor allem als Laufeinsteiger ist es wichtig, dass die Intensität gut überwacht und tief gehalten wird, damit man den Körper nicht überfordert (70 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz).

Die maximale Herzfrequenz (Hfmax) spielt bei der Trainingssteuerung eine wichtige Rolle. Sie dient als Basis für die Einteilung verschiedener Trainingsbereiche. Im Schnitt nimmt die maximale Herzfrequenz pro Altersjahr um einen Schlag ab. Die maximale Herzfrequenz kann mit der Formel 220 minus Alter geschätzt werden. Dies hat sich jedoch als ungenau herausgestellt. Bei älteren und untrainierten Personen ist dies nicht ganz ungefährlich. Ein gezieltes, herzfrequenzgesteuertes Training sollte nicht auf eine Schätzung, sondern auf eine Messung der maximalen Herzfrequenz abgestützt werden.

Aufgaben zum Messen der Herzfrequenz:

1. Messen Sie Ihre Ruheherzfrequenz: Legen Sie sich 5 Minuten ganz ruhig hin. Wie tief sinkt die Herzfrequenz?
2. Herzfrequenz beim Laufen/Fahren im Rollstuhl: Laufen/fahren Sie in einem normalen Tempo eine Runde auf der Bahn: Wie hoch ist Ihre Herzfrequenz?
3. Herzfrequenz beim Walken/Fahren: Walken/fahren Sie eine Runde auf der Bahn in einem zügigen Tempo und bewegen Sie auch Ihre Arme mit: Ist Ihre Herzfrequenz höher als beim normalen Gehen/Fahren?
4. Herzfrequenz beim Joggen/Fahren: Joggen/fahren Sie zwei Runden auf der Rundbahn in einem für Sie angenehmen Tempo (Plaudertempo): Wie hoch ist Ihre Herzfrequenz in einem lockeren Joggingtempo?
5. Joggen/fahren Sie in einem lockeren Tempo zuerst zirka 400 Meter flach und anschliessend in einer Steigung. Versuchen Sie, Ihre Lauf-/Fahrgeschwindigkeit in der Steigung bis zu einem maximalen Tempo zu steigern: Wie hoch bringen Sie Ihre Herzfrequenz?

Wenn Sie wirklich Ihr maximales Tempo gelaufen/gefahren sind, können Sie diesen Wert als Ihre maximale Herzfrequenz annehmen und von diesem Wert aus Ihre Intensitätsbereiche einteilen:

	sehr locker	locker	mittel	hart	sehr hart
% Hfmax	70–80 %	80–85 %	85–90 %	90–95 %	95–100 %

- Bei Querschnittslähmung ist der Pulsanstieg (Maximalpuls) unter Belastung niedriger.
- Ein eventueller Herzfehler muss bei Trisomie 21 abgeklärt werden.

Verwendete Literatur

Giese, M. (Hrsg.) (2010). *Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
 Hegner, J. (2006). *Training fundiert erklärt*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag
 Szirt, G. (2009). *Laufsport für und mit Sehbehinderten*. Basel: Friederich Reinhardt Verlag
Fotos: Gabor Szirt