**Die Gehen-Technik**

* Zuerst ist die Körperhaltung sehr hilfreich, wenn sie gut ausgerichtet ist. Der Oberkörper sollte aufrecht sein und der Kopf gerade, ein bisschen nach vorne gebeugt damit man sehen kann wo man hingeht. Dann die Schritte sollen nicht zu groß und nicht zu klein sein. Für eine gute und sichere Gehen-Technik ist es sehr hilfreich, wenn du gleich am Anfang mit deiner ganzen Aufmerksamkeit jeden einzelnen Schritt beobachten kannst.

**Die Gehen-Technik funktioniert so:**

Du machst einen Schritt nach vorne und der Fuß rollt nach vorne ab, zuerst auf die Ferse, dann über die

Außenkannte des Fußes und dann stützt du dich mit allen Zehen gleichzeitig ab.

* Dann mit dem linken Fuß zuerst auf die Ferse treten und dann auf der Fuß Außenseite nach vorne und mit den Zehen abstützen und mit dem rechten Bein wieder weiter die nächsten Schritte setzen. Wichtig ist dann noch, dass der Boden eben ist und keine Hindernisse vorhanden sind.
* Ganz wichtig und hilfreich ist es, dass du diese Übung zuerst gut eintrainierst. Als nächstes kannst du deine Schritte immer bewusster erleben, wenn du darauf achtest, dass du ganz fließend und harmonisch (mit wenig Stoß auf die Knie) deine Schritte gehen kannst. Wenn du am Anfang zuerst deine Knie ein bisschen beugst, dann kannst du ganz reibungslos jeden Schritt setzen und ganz gleichmäßig und fließend gehen lernen und diese Technik leichter einüben. Nach einiger Zeit kannst du deine Knie immer mehr Strecken (beim Gehen), damit du dich auf der Geraden Oberfläche ganz gut mit dieser Gehen-Technik orientieren kannst.
* Als nächstes ist die bergauf Gehen-Technik sehr hilfreich, weil du dadurch nicht so schnell einen Muskelkater bekommst (Wenn du steil Bergauf ca. 5-10 Kilometer gehst) und noch sicherer deine Schritte gehen kannst.
* **Also diese bergauf Gehen-Technik funktioniert so:**

Die Knie sind leicht gebeugt und die Technik bleibt die gleiche, wenn du gehst, dann beuge die Knie ein wenig und gehe ganz harmonisch und fließend bergauf. Dabei ist es wichtig, dass du die Knie nicht ganz durchstreckst, weil du sonst zu viel Kraft benötigst und du schneller einen Muskelkater bekommst.

* Beim bergab gehen ist es noch besser, wenn du mit dem linken und rechten Knie ein wenig durchschwingst (Wenn du steil Bergab ca. 5-10 Kilometer gehst), weil du dadurch nicht so schnell einen Muskelkater bekommst. Desto mehr das es bergab geht, desto mehr sollen die Knie gebeugt werden (nur ein wenig mehr beugen) beim fließenden bergab gehen.
* Diese Gehen-Technik habe ich vor ca. 40 Jahren gelernt und bis Heute keine bessere Technik erkannt.
* Beim Marathon-Gehen werden nur noch die Hüften nach vorne geschoben, bevor du mit der Ferse den Boden berührst.
* Beim Laufen (keine Sprünge machen, ab dem Alter von 45 Jahren, weil das für die Knie-Knorpeln ungünstig ist) wird auch die gleiche Gehen-Technik (als Voraussetzung) benutzt, dann ist die Geschwindigkeit nur schneller.
* Ergänzend sollte natürlich auch das Wissen von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers gelernt werden. Das ist immer sehr hilfreich, weil du über deinen körperlichen Zustand einen besseren Überblick hast und dadurch deine Grenzen schneller und besser erkennst.
* Es gelten meine Nutzungsbedingungen.