

Wolfgang Leidel

Abwechslungsreiches Ausdauertraining

46 Gruppen-Programme für Halle und Sportplatz

Limpert Verlag Wiebelsheim

Verschiedene Laufwege um und über Geräte

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 20 Teilnehmer.

Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl erhöht werden.

Idee und Ablauf

Sechs vom Übungsleiter vorgegebene Laufwege werden jeweils für eine bestimmte Dauer (4 Min.) durchlaufen. Die Wege führen um Geräte (Bänke, Medizinbälle) herum, manchmal auch darüber (Sprung, Reiterlauf). Zwischen jeweils zwei Laufstrecken wird für etwa eine Minute im Kreis gelaufen. Es gibt keine Pausen.

Die jeweilige neue Streckenführung wird den Teilnehmern auf folgende Art und Weise vorgestellt: Zuerst laufen alle – hinter dem Übungsleiter her – im Kreis (ca. 1 Min.). Dann läuft der Übungsleiter die neue Strecke. Die Teilnehmer folgen ihm unmittelbar. Nach etwa zwei Runden sollte der jeweilige Streckenverlauf bekannt sein, sodass nun jeder Teilnehmer diese Strecke für die restliche Zeit in seinem eigenen Tempo laufen kann. Nach Ablauf der vier Minuten fordert der Übungsleiter alle dazu auf, umgehend wieder in Kreisform außen um die Geräte herum zu laufen. Dann wird die nächste Streckenführung laufender Weise gezeigt usw.

Belastungsumfang

Bei einer Dauer von jeweils einer Minute für das Laufen im Kreis und vier Minuten pro Laufweg ergibt sich bei sechs verschiedenen Streckenführungen eine Gesamtdauer von 30 Minuten (1, 4, 1, 4, 1, 4, usw.)

Individuelle Dosierung

Nachdem der jeweilige Laufweg bekannt ist, wählt jeder Teilnehmer sein individuelles Lauftempo.

Die ausdauerstarken Teilnehmer sollten ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer aufgefordert werden.

Hinweise

Beim Aufbau sind Sicherheitsabstände zu Wänden zu beachten.

