

Wolfgang Leidel

Abwechslungsreiches Ausdauertraining

46 Gruppen-Programme für Halle und Sportplatz

Limpert Verlag Wiebelsheim

Verschiedene Laufwege um und über Medizinbälle im Wechsel mit Stationsübungen

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 21 Teilnehmer.

Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl durch ein räumliches Auseinanderziehen des Parcours erhöht werden.

Idee und Ablauf

Die Ausdauerbelastung erfolgt durch vorgegebene Laufwege im Wechsel mit Stationsübungen. Pro Station (= zwei gegenüber liegende Medizinbälle) trainieren zwei bis drei Teilnehmer. Alle Teilnehmer machen immer dieselbe Übung (angeleitet vom Übungsleiter). Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------|
| 1. Laufweg 1 | (alle TN) | 3 Min. |
| 2. Übung 1 an den Stationen | (jeweils 2–3 TN pro Station) | 2 Min. |
| 3. Laufweg 2 | (alle TN) | 3 Min. |
| 4. Übung 2 an den Stationen | (jeweils 2–3 TN pro Station) | 2 Min. |
- usw.

Der Laufweg wird jeweils vom Übungsleiter laufender Weise vorgestellt. Die Teilnehmer folgen ihm umgehend; es gibt keine Bewegungspause. Nach jedem Lauf begeben sich die Teilnehmer schnellstmöglich zu den Stationen. Der Übungsleiter zeigt sofort die nächste Stationsübung, die dann umgehend von den Teilnehmern umgesetzt wird (möglichst kurze Bewegungspause!).

Belastungsumfang

Bei den oben angegebenen Zeiten ergibt sich eine Gesamtdauer von 30 Minuten.

Individuelle Dosierung

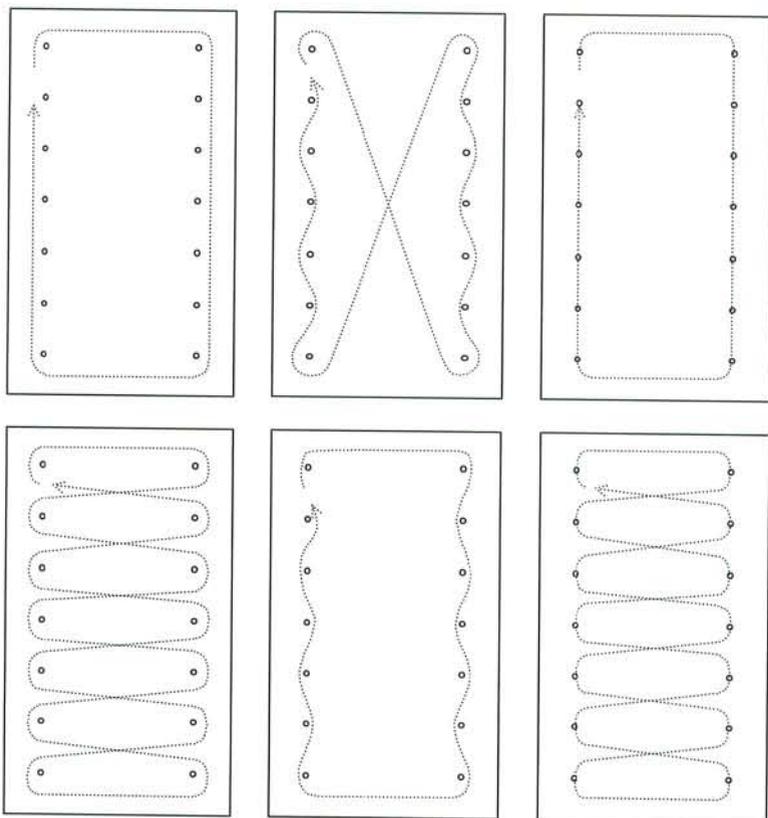
Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Lauftempo und seine individuelle Bewegungsintensität bei den Stationsübungen.

Die ausdauerstarken Teilnehmer sollten vom Übungsleiter ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer ermuntert werden.

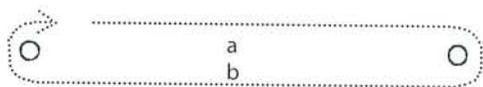
Hinweis

Vor dem Beginn muss eine Zuordnung der Teilnehmer zu den sieben Stationen erfolgen. So wird vermieden, dass nach den Läufen zu viele Teilnehmer zu ein und derselben Station wollen.

Laufwege



Stationsübungen



1. Hopslerlauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
2. Seitgalopp hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
3. Überkreuzlauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
4. Rückwärts laufen hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
5. Kniehebelauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
6. Anfersen hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)