

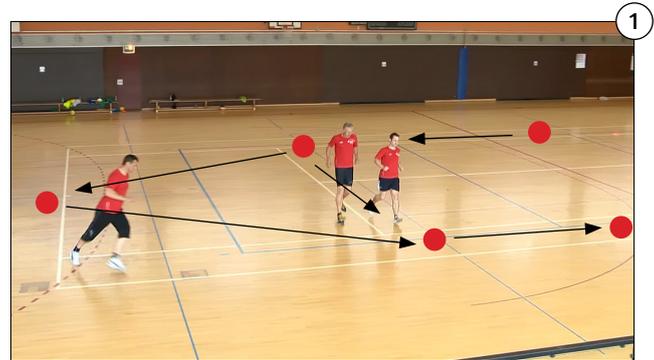
Ausreißerlauf

Material:

Hütchen für Laufstrecke

Organisation/Ablauf:

Es werden Dreiergruppen gebildet. Mit den Hütchen wird eine Laufstrecke gelegt. Zwei Übende laufen immer im Quadrat um die Hütchen. Die dritte Person muss immer einen Beschleunigungslauf absolvieren, indem er um ein Zusatzhütchen läuft (Bild 1). Die Gruppe kann sich eine Reihenfolge überlegen, wer von ihnen „ausreißt“ oder den Ausreißer nach Leistungsniveau immer wieder individuell bestimmen.



Die Trainingsdauer kann auf definierte Zeit oder auf definierte Rundenzahl erfolgen.