

Windschattenlauf 2

Material:

–

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe läuft hintereinander auf der Laufstrecke. Das letzte Mitglied überholt im Slalomlauf die gesamte Gruppe (Bild 1). Vorn angekommen, gibt es ein Signal, sodass das neue letzte Teammitglied wieder loslaufen kann. Die jeweilige Gruppenspitze steuert das moderate Tempo. Es kann eine bestimmte Zeit oder Rundenanzahl gelaufen werden.



Variationen:

- Auf Pfiff läuft das letzte Gruppenmitglied nach vorne.
- Mit Ausreißversuch: – die letzte Läuferin bzw. der letzte Läufer in der Gruppe überholt alle, läuft eine Runde um den gesamten Rundparcours und stellt sich dann vorne an.