

Windschattenlauf 4

Material:

–

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe läuft hintereinander auf der Laufstrecke. Das erste Gruppenmitglied in der Reihe lässt sich, seitlich zur Laufbahn (Bild 1), durch Ausweichbewegungen durchreichen (Bild 2), sodass es die gesamte Gruppe überholt. Am Ende angekommen, gibt es ein Signal an die Gruppenspitze, die das neue Tempo bestimmt. Sobald das letzte Mitglied das Signal gegeben hat, beginnt die Übung erneut. Es kann eine bestimmte Zeit oder Rundenanzahl gelaufen werden.

Variation:

- Auf Pfiff lässt sich das erste Gruppenmitglied zurückfallen.

