

Intervalltraining 1

Material:

Hütchen als Staffelstab

Organisation/Ablauf:

Es werden Zweiertteams gebildet. Mitglied A geht um die Laufstrecke während Mitglied B die Strecke läuft (Bild 1). Holt B das Mitglied A ein, wechselt die Aufgabe (Bild 2).

Variationen:

- Eine Runde zusammen gehen, eine Runde läuft Mitglied A, eine Runde läuft Mitglied B, anschließend gehen beide wieder zusammen; drei bis fünf Durchgänge.
- Mitglied A läuft vorwärts, Mitglied B geht rückwärts. Begegnen sich die beiden Personen, wechselt die Aufgabe.

