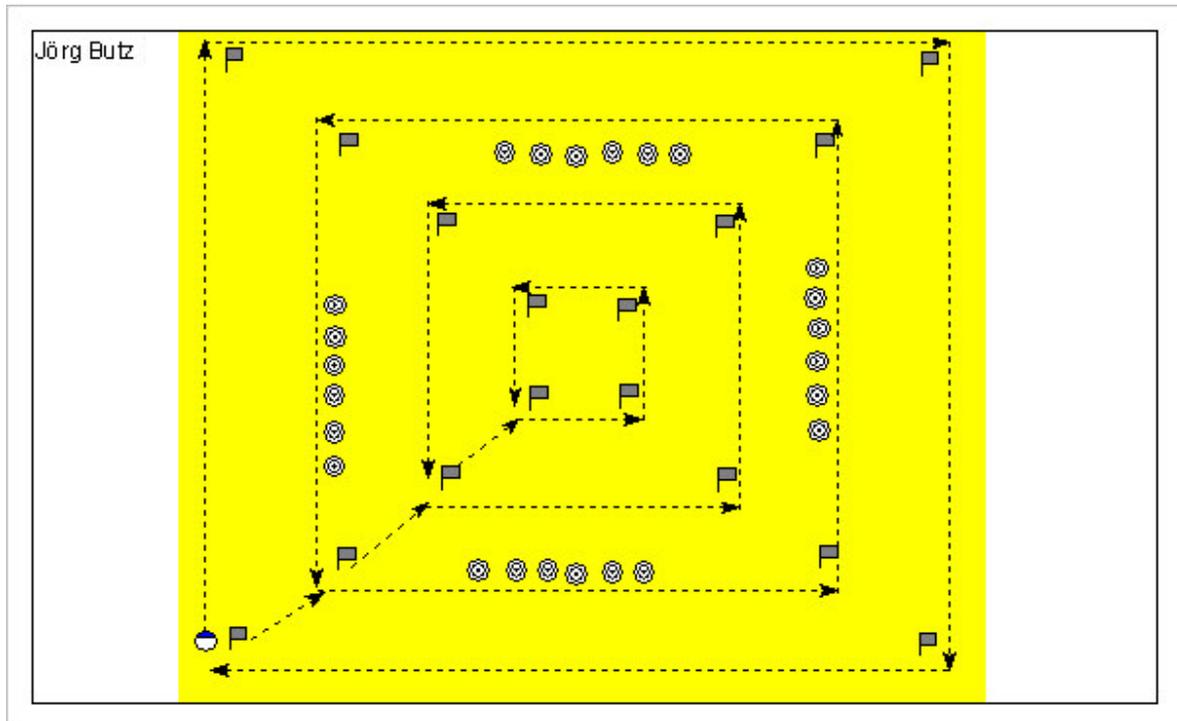


Athletik - Training Ausdauertraining



Organisation der Übung

Mit Hütchen werden 4 unterschiedlich große Quadrate markiert. Das kleinste mißt 5 * 5 Meter

Die Ecken der Vierecke liegen in der Diagonalen etwa 8 Meter auseinander.

Auf 2 gegenüberliegenden Seiten des zweitgrößten Quadrates liegen je 6 weitere Hütchen (mit einem Abstand von 1 Meter).

Auf der anderen beiden Seiten dieses Vierecks sind je 6 Hütchen aufgestellt (ebenfalls mit einem Abstand von einem Meter)

Die Spieler verteilen sich auf die Ecken der Quadrate

Laufaufgaben an Quadraten

Jeder Spieler umläuft jedes Quadrat 1 *. An der Stelle, an der er startet, rückt er um eine Diagonale weiter nach innen, um dort die Laufvorgabe zu erfüllen, bevor er zum nächstkleineren Quadrat über die Diagonale einrückt.

Wenn der Spieler das kleinste Quadrat durchlaufen hat, trabt er die ganze Diagonale nach außen und beginnt erneut, das größte Quadrat zu umlaufen.

Innerhalb der Quadrate muß der Spieler jeweils unterschiedliche Laufaufgaben absolvieren.

Außenquadrat: Lauf im Ausdauertempo

2. Quadrat: Aus dem Trab sind die Hütchen auf der einen Seite einbeinig mit dem linken Fuß, auf der Gegenseite mit dem rechten Fuß zu überspringen. Die Hütchen sind per Schlußsprünge zu überwinden.

3. Quadrat: Lauf im Ausdauertempo

Innenquadrat: Kurzer Sprint von Hütchen zu Hütchen

Laufzeit: 8 bis 10 Minuten