

Stoffauswahl

Organisation

Material

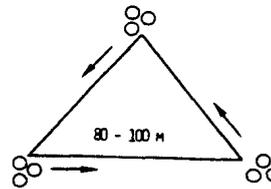
Einführungslektion

- Lauf zum Treffpunkt: Wettlauf zu einem bekannten Treffpunkt, der aber nicht sichtbar ist.
(Zuerst einzeln, dann in Gruppen)

- Zeitschätzläufe: Dreieckslauf
3 Gruppen starten gleichzeitig an jeder Ecke. Nach 15-18 Sekunden wird gepfiffen. Jede Gruppe sollte in dieser Zeit die nächste Ecke erreicht haben. Wer zu früh da ist, trabt an Ort.
Variation: Pfiff nach 20 oder 25 Sekunden.

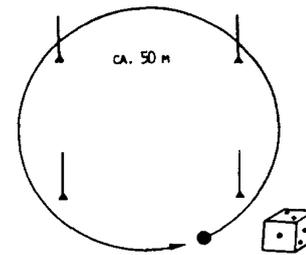
- Würfelspiel: Die Anzahl der Runden wird gewürfelt.
Gewürfelte Augenzahl = Anzahl Laufrunden

Variation:
- A würfelt für B
- Wer hat zuerst 20 Punkte gewürfelt bzw. ist 20 Runden gelaufen?
- Schüler mit gleicher Punktzahl laufen miteinander.
- Wahrsagen: Jeder sagt die Summe, die er mit 3mal Würfeln erreichen will. Die Augenzahldifferenz muss er laufen.



- Stoppuhr
3 Mahlstäbe

- Würfel
4 Mahlstäbe



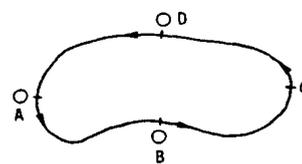
Schulungslektion

- Handicaplauf: Auf einer bekannten Strecke (2 km) wird die Laufzeit gemessen. Bei der nächsten Durchführung des Laufes wird der langsamste Schüler zuerst starten. Die anderen Schüler starten in den gemessenen Zeitabständen. Theoretisch sollten alle gleichzeitig am Ziel eintreffen.

- Verfolgungslauf: Es wird auf einer Rundstrecke gegen einen Partner gelaufen. Das ganze während 40 Sekunden.
- A läuft gegen B
- C läuft gegen D usw.
- nach jedem Lauf Richtungswechsel
- jeder gegen jeden

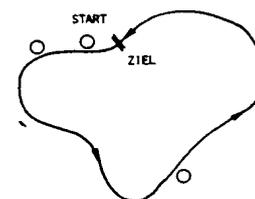
- 10-Minuten-Lauf: Wer läuft während 10 Minuten die meisten Runden?
Pro Runde nimmt der Schüler ein Bändeli.

Es kann auf Rasen oder im Wald gelaufen werden. Die Rundstrecke sollte aber ca. 300-500 Meter lang sein.



- Stoppuhr

- Stoppuhr
Verkehrshüte
oder
Mahlstäbe



- Stoppuhr
Bändeli
Fähnli

Trainingslektion

- Polnisches Fahrtspiel: Tempowechsel werden mit der Stoppuhr festgelegt.

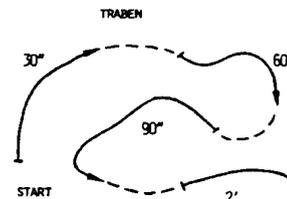
Zum Beispiel: 30''/160''/90''/12'/13'/12'/190''/160''/130''

Die Erholungszeiten sind immer gleich lang (Trabpausen).

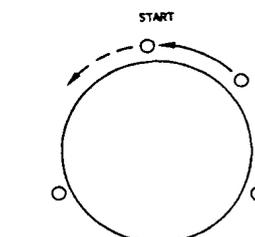
- «Americaine»: Ziel: Welche Gruppe läuft während 15 Minuten die grösste Distanz?

Während einer bestimmten Zeit laufen 4 auf einer Rundstrecke eine Staffel mit Stabübergabe.

Ablösungen und die zu laufenden Streckenlängen können von den Läufern selbst bestimmt werden.



- Stoppuhr



- Stoppuhr
Staffelstäbe
Streckenmarkierung