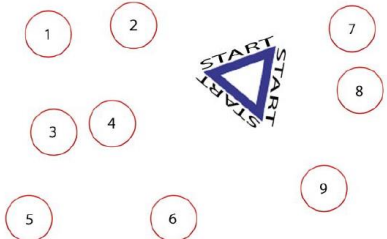


Hauptteil: konditionelle Substanz – Ausdauer - Grundlagentraining

Zeit	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Anz	Material
30'	<p>Dauerlauf</p> <p>Dauerlauf in (Klein-)Gruppen (basierend auf Laufgeschwindigkeit) auf flacher Strecke. Die Laufgeschwindigkeit bleibt die ganze Zeit über konstant. Je nach Stärkeklasse entsprechendes Tempo wählen.</p> <p>Strecke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundlauf • von A nach B • von A nach B und wieder zurück <p>Intensitätsstufe: 2-3 HF_{max}: 70-90% Sprechregel: plaudern - sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Variante:</i> Streckenverlauf ändern (z.B. Steigungen integrieren).</p>	<p>(Klein-)Gruppen (basierend auf der Laufgeschwindigkeit) oder individuell</p> <p>Die Strecke ist allen Teilnehmer bekannt oder muss klar signalisiert sein.</p>	1 x 1	<p>Auswertung FTA (Gruppenbildung)</p> <p>Signalisation (z.B. Trassierband)</p> <p>Pro Tn: Pulsuhr</p>
30'	<p>Dauerlauf mit Intensitätssteigerung</p> <p>Dauerlauf in (Klein-)Gruppen (basierend auf Laufgeschwindigkeit) auf flacher Strecke. Die Laufgeschwindigkeit wird von Zeit zu Zeit erhöht, jedoch werden die vorgegebene Intensitätsstufen eingehalten. Je nach Stärkeklasse entsprechendes Tempo wählen.</p> <p>Strecke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundlauf • von A nach B • von A nach B und wieder zurück <p>Intensitätsstufe: 1-3 HF_{max}: 60-90% Sprechregel: singen - plaudern - sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Variante:</i> Streckenverlauf ändern (z.B. Steigungen integrieren).</p>	<p>(Klein-)Gruppen (basierend auf der Laufgeschwindigkeit) oder individuell</p> <p>Die Strecke ist allen Teilnehmer bekannt oder muss klar signalisiert sein.</p>	1 x 1	<p>Auswertung FTA (Gruppenbildung)</p> <p>Signalisation (z.B. Trassierband)</p> <p>Pro Tn: Pulsuhr</p>

20'	<p>Begegnungslauf</p> <p>Zwei Teilnehmer laufen auf einem Rundkurs (z.B. Leichtathletikanlage) vom gleichen Punkt startend in die entgegengesetzte Richtung . Sobald sie sich treffen, laufen sie die gleichen Strecken wieder zurück. Ziel ist, dass beide gleichzeitig wieder am Ausgangspunkt ankommen. Die Übungsform wird solange fortgeführt, bis sie durch den Trainingsleiter abgebrochen wird.</p> <p>Intensitätsstufe: 3 HF_{max}: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Variante:</i> Die Teilnehmer laufen mit unterschiedlichem Tempo (z.B. Teilnehmer A: Intensität 3; Teilnehmer B: Intensität 2).</p>	2er Gruppen (neue Gruppenbildungen integrieren)	1	Pro Tn: Pulsuhr
20'	<p>Zeitschätzlauf</p> <p>Ein Rundlauf (z.B. Leichtathletikanlage) soll mehrfach in der gleichen Zeit zurückgelegt werden. In einem ersten Durchgang wird die Strecke von einem Teilnehmer in möglichst konstantem Tempo gemäss vorgegebenem Intensitätsbereich absolviert. Der Partner stoppt die Zeit, welche dafür benötigt wird, teilt sie dem Läufer jedoch nicht mit. Dann werden die Rollen getauscht und der Partner läuft die Strecke ab. Auch hier wird die Zeit gestoppt.</p> <p>Der erste Läufer startet anschliessend zum zweiten Durchgang mit dem Ziel, die Strecke in exakt der gleichen Zeit wie in seinem ersten Durchgang zu absolvieren. Der Partner stoppt die Zeit und berechnet die Differenz zum ersten Durchgang. Die Aufgaben werden erneut gewechselt und die Differenzen verglichen.</p> <p>Intensitätsstufe: 3 HF_{max}: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • gleiche Strecke um eine bestimmte Zeit schneller absolvieren; • gleiche Strecke um eine bestimmte Zeit langsamer absolvieren. 	2er Gruppen (neue Gruppenbildungen integrieren)	1 1	Pro Tn: Pulsuhr Pro Gruppe: Stoppuhr
20'	<p>Tempogefühl</p> <p>Der Übungsleiter bestimmt eine Zeitdauer, in welcher ein vorgegebener Rundlauf (z.B. Leichtathletikanlage)</p>	Der Übungsleiter positioniert sich	1	Auswertung FTA

	<p>zurückgelegt werden muss. Ist die Zeit abgelaufen, wird dies von der Leitperson signalisiert. Teilnehmer, die zu diesem Zeitpunkt die Runde noch nicht beendet haben, müssen ihr Tempo für die nächste Runde verschärfen. Teilnehmer, die zu diesem Zeitpunkt die Start-/Ziellinie bereits überschritten haben, müssen ihr Tempo für die nächste Runde verlangsamen. Damit die Übungsform für alle Teilnehmer interessant ist, werden für verschiedene Stärkegruppen unterschiedliche Zeiten/Ziele definiert.</p> <p>Intensitätsstufe: 3 HF_{max}: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Variante:</i> Die Teilnehmer können die Strecke selber bestimmen, die sie in der vorgegebenen Zeit zurücklegen müssen.</p>	<p>beim Start-/Zielpunkt und signalisiert, wenn die vorgegebene Zeit verstrichen ist.</p>	<p>1 1</p>	<p>(Gruppenbildung) Stoppuhr Signalpfeife</p>
30'	<p>Plaudertrab</p> <p>Die Teilnehmer bilden Zweier- bis Vierergruppen und erzählen einander während eines Dauerlaufes möglichst viel vom heutigen Tag / vom vergangenen Wochenende / von ihren Zukunftsplänen o.ä. Die Intensität des Laufes ist entsprechend tief (dennoch Stärkegruppen bilden). Der Dauerlauf findet auf einer Rundstrecke statt (wenn möglich nicht die Leichtathletikanlage oder das Fussballfeld wählen).</p> <p>Intensitätsstufe: 1-2 HF_{max}: 60-80% Sprechregel: singen - sprechen in ganzen Sätzen</p> <p><i>Variante:</i> Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.</p>	<p>2-er bis 4er Gruppen (Stärkeverhältnisse anpassen)</p> <p>Die Strecke ist allen Teilnehmer bekannt oder muss klar signalisiert sein.</p>	<p>1 x 1</p>	<p>Auswertung FTA (Gruppenbildung) Signalisation (z.B. Trassierband) Pro Tn: Pulsuhr</p>
20'	<p>Postenlauf</p> <p>Es wird ein Dauer-/Rundlauf durchgeführt, bei welchem jeweils nach einer gewissen Laufstrecke Kräftigungsübungen integriert werden (z.B. Liegestützen, Rumpfbeugen, Klimmzüge, Sprungformen, Stützel usw.). Die zu absolvierenden Kräftigungsübungen werden entweder mittels Postenplakaten oder von einer Leiterperson vorgegeben.</p> <p>Intensitätsstufe: 3 HF_{max}: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</p>	<p>Kleingruppen mit jeweils einer Leiterperson (basierend auf der Laufgeschwindigkeit) oder mit Postenplakaten arbeiten (vorgängig auslegen falls nicht fix installiert).</p> <p>Laufstrecke von Posten zu Posten klar ersichtlich (z.B. auf Sicht, mit</p>	<p>1 x 1</p>	<p>Auswertung FTA (Gruppenbildung) Postenplakate Übungsabfolge (für Sportleiter) Pro Tn/Gruppe:</p>

	<p><i>Variante:</i> bestehenden Parcours inner- oder ausserhalb des Waffenplatzes benutzen (definierte Laufstrecke inklusiv fix installierten Postenplakaten).</p>	<p>Beschilderung oder Karten).</p>	<p>1 1</p>	<p>Pulsuhr Postenübersicht</p>
<p>20'</p>	<p>Zahlenlauf</p> <p>Die Teilnehmer beginnen im Startfeld (in der Mitte des Feldes) und laufen die Zahlen in der vorgegebenen Reihenfolge (auf- oder absteigend) in einer Endlosschleife an. Um eine Staffelung zu erlangen, wird den Teilnehmern zum Start eine unterschiedliche Zahl zugewiesen. Nach dem Berühren einer Zahl, kehrt man zurück in Startfeld, ehe die nächste Zahl angelaufen werden kann (<i>Variante:</i> die nächste Zahl direkt anlaufen).</p> <p>Intensitätsstufe: 3 HF_{max}: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiebungsformen vorgeben: <ul style="list-style-type: none"> ○ Intensität senken für Lauf-ABC Übungen (z.B. Kniehebelauf, seitwärts Verschieben mit Nachstellschritt/Überkreuzen, Rückwärtslaufen). ○ Kräftigungsform für die Verschiebung wählen (z.B. Vierfussgang, Doppelsprünge, Ausfallschritte) • Kräftigungsübungen integrieren: <ul style="list-style-type: none"> ○ bei jeder Nummer muss eine Kräftigungsübung entsprechend der Nummer wiederholt werden (z.B. sieben Hampelmänner bei der Nr. 7) ○ bei jeder Nummer wird gemäss einem Postenplakat eine Kräftigungsübung ausgeführt (z.B. 20 Liegestützen). 	 <p>Die Zahlen von 0 bis 9 (evtl. inkl. Postenplakaten) auf dem Übungsfeld verteilen (Reihenfolge frei). Startfeld (in der Mitte des Feldes) markieren.</p> <p>Übungsfeld ungefähr Grösse eines halben Fussballfeldes.</p>	<p>1 9 1 9</p>	<p>Zahlentafeln (1-9) oder nummerierte Molankegel</p> <p>Pro Tn: Pulsuhr</p> <p>Postenplakate</p>