

Eine Lektion aufbauen

Dieses Muster für Lektionsplanung zeigt auf, wie man in der eigenen Umgebung eine schöne, attraktive Trailrunning-Lektion für eine gemischte Laufgruppe mit Jugendlichen oder Erwachsenen anbieten kann.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Min.
- Alter: ab ca. 14 Jahren
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Ort: in der eigenen Umgebung

Lernziele

- Freude am Trailrunning wecken
- Trailrunning-Technik verbessern und anwenden
- Ausdauer verbessern

Sicherheit

- Schwierigkeit der Trails (Hindernisse, Steilheit) gemäss den Fähigkeiten der Teilnehmer wählen.
- Bei aufkommender Euphorie und übermütigem Verhalten der Teilnehmenden zur Konzentration ermahnen.

	Zeit	Unterrichtsphase und Inhalte	Organisatorisches/Links
Einstieg	5'	Warm-up Einlaufen: Jeder muss in 3 Minuten über möglichst viele unterschiedliche Untergründe laufen, die er in der Umgebung vorfindet: Asphalt, Kies, Rasen, Wiese, Tartan, Sand, Wurzeln, etc.	
	10'	Mobilisation und Lauf-ABC <ul style="list-style-type: none"> • Mobilisationsübungen (Fussgelenks-, Knie- und Hüftmobilisation) • 2 Kraft- und Gleichgewichtsübungen • 1-2 Laufschulübungen • 1-2 Laufübungen 	Kraft und Gleichgewicht Laufschule Laufübungen
Hauptteil	2 x 15'	Trailtechnik und Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Anwendung auf einem Rundparcours von ca. 500 m Länge mit Bergauf- und Bergab-Passagen (Wald- oder Fluss- oder Bachtrails) • Alle in ihrem individuellen Grundlagentempo • Bei Halbzeit Feedback-Runde durchführen. • Für zweite Hälfte Laufrichtung wechseln • Runden mit und ohne Stöcke laufen lassen 	Trailrunning-Technik
	5'	Cool-Down Lockeres Auslaufen in Form eines Plauderlaufs auf einfachem Untergrund, im Sommer auch barfuss auf dem Rasen	Übung: Plauderlauf
Ausklang	10'	Stretching <ul style="list-style-type: none"> • Vordere Beinkette (v.a. Quadrizeps und Hüftbeuger) • hintere Beinkette (Waden, hinterer Oberschenkel, Gesäss) • bei viel Stockarbeit auch dehnen der Oberarm- und Schultermuskulatur 	Übungen: Dehnen