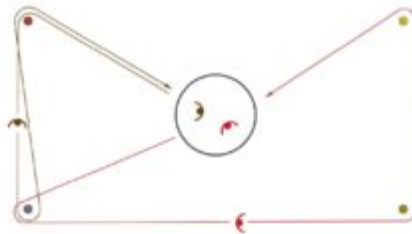


Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Additionslauf

Einen Lauf nachahmen und einen weiteren Posten hinzufügen. Die Kinder und Jugendlichen konzentrieren sich bei dieser Aufwärmübung und regen den Herz-Kreislauf an.

In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Die erste Person läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B.. gelb – grün – blau).



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Die zweite Person läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft die erste Person wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw.

Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wer einen Fehler läuft, beginnt mit einer neuen Kombination.

[Download Organisationsskizze](#) (pdf)

Variationen

- Kombination von hinten her anlaufen.
- Jemand läuft die Kombination vorwärts, jemand rückwärts. Ziel ist es, dass beide gleichzeitig wieder zurück sind.

Bemerkung: Die wartenden Personen im Mittelkreis traben permanent an Ort.

Material: Verschiedenfarbige Hütchen

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO