

Trailrunning – Good Practice: Laufübungen

Laufübungen sind ideale Formen, um Technikelemente direkt in die Endform, das heisst, ins Laufen, einzubauen.

Verkehrssignal



Die Teilnehmenden laufen einen Hügel hinunter. Kurz vor einem Hindernis (Hütchen, Weggabelung, etc.) teilt die Leiterperson mit akustischem oder visuellem Signal mit, ob das Hindernis links oder rechts umlaufen werden muss. Haben die Teilnehmer eine so schnelle Reaktion, dass sie vor dem Hindernis nicht bremsen müssen?

Material: evtl. Markierungen

Verfolgung



Partnerübung. Die Teilnehmenden laufen in Zweiergruppen hintereinander im Slalom von einem Hügel hinunter (Distanz ca 100 m). Die vordere Person gibt jeweils Route und Tempo vor, die hintere muss möglichst nah folgen. Schafft es die hintere Person, der vorderen auf den Fersen zu bleiben?

Hütchentrail



Auf einer grossen Wiese oder auf einem grossen Platz Markierteller («Hütchen») im Abstand von je ca. 0.5 – 1 m wild verteilen und so einen Trailparcours mit engen Kurven, kurzen und langen Schritten bilden. Wer findet die

ideale Schrittfrequenz? Mit welchem Tempo darf ich in die Kurve gehen?

Bemerkung: Dieser Parcours muss technisch sauber abgelaufen werden.

Material: Markierteller

Stafetten im Gelände



Zwei bis vier Teams à drei bis acht Läufer/innen bilden. Die Teams stellen sich an einer Grundlinie auf einem breiteren Trail auf. Jedes Team hat acht Jasskarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und in ca. 30 m Distanz auf den Boden gelegt.

Auf ein Signal laufen die Ersten jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden. Ansonsten wird sie wieder umgedreht, abgelegt und ohne Karte zurückgelaufen. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe zurückgebracht?

Material: Jasskarten

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO