

# Trailrunning: 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

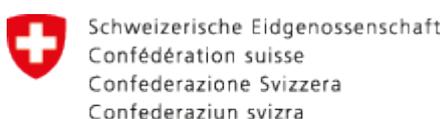
## Sicherheit

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

- [Lektion als pdf downloaden](#)

|           | Zeit       | Unterrichtsphase und Inhalte   | Organisatorisches/<br>Links  |
|-----------|------------|--|--|
| Einstieg  | 5 min      | <b>Einstieg und Warm-up</b><br>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.   |  |
| Hauptteil | 10 min     | <b>Mobilisation und Lauf-ABC</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisationsübungen (Fussgelenks-, Knie- und Hüftmobilisation)</li> <li>• 2 Kraft- und Gleichgewichtsübungen</li> <li>• 1-2 Lauschulübungen</li> <li>• 1-2 Laufübungen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kraft und Gleichgewicht</a></li> <li>• <a href="#">Laufschule</a></li> <li>• <a href="#">Laufübungen</a></li> </ul> |
|           | 2 x 15 min | <b>Trailtechnik und Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Anwendung auf einem Rundparcours von ca. 500 m Länge mit Bergauf- und Bergab-Passagen (Wald- oder Fluss- oder Bachtrails).</li> <li>• Alle in ihrem individuellen Grundagentempo.</li> <li>• Bei Halbzeit Feedback-Runde durchführen.</li> <li>• Für zweite Hälfte Laufrichtung wechseln.</li> <li>• Runden mit und ohne Stöcke laufen lassen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Trailrunning-Technik</a></li> </ul>   |
| Ausklang  | 5 min      | <b>Cool-Down</b><br>Lockeres <a href="#">Auslaufen</a> in Form eines Plauderlaufs auf einfachem Untergrund, im Sommer auch barfuss auf dem Rasen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Übung: Plauderlauf</a></li> </ul>   |
|           | 10 min     | <b>Stretching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vordere Beincke (v.a. Quadrizeps und Hüftbeuger)</li> <li>• hintere Beincke (Waden, hinterer Oberschenkel, Gesäss)</li> <li>• bei viel Stockarbeit auch Dehnen der Oberarm- und Schultermuskulatur</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Übungen: Dehnen</a></li> </ul>  |

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



Bundesamt für Sport BASPO