

Leichtathletik – Laufen: Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Am Beispiel einer Lauf-Lektion für Mittel- und Langstrecken sollen die Teilnehmenden die disziplinspezifische Ausdauer sowie lauftechnische und taktische Ziele verbessern. Die Leiterperson vertieft dabei die ausgewählten Handlungsempfehlungen.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Gruppengrösse: ca. 15
- Umgebung: Sportplatz mit Rundbahn
- Alter: 14 – 16 (Jugendtraining U16)



Lernziele

- Verbesserung der disziplinspezifischen Ausdauer
- Verbesserung der Lauftechnik und Laufökonomie

[Training: Leichtathletik – Laufen: Lernziele priorisieren, Struktur schaffen](#) (pdf)

Quelle: [swiss athletics, Patrick Bertschi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO