

Multisportevents – Ausdauer: Memory (extensive Intervallmethode)

Das Ziel dieser Übung ist über längere Zeit zwischen Laufen und Pause abzuwechseln und dies mit einer Denkaufgabe zu kombinieren.

Diese Übung hilft, die aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität zu optimieren; zudem kann der Teamgeist gefördert werden, da alle gemeinsam eine definierte Strecke absolvieren müssen, wenn im Memory kein Punkt erzielt werden konnte.



- **Beispiel Laufen/Fahrrad/Inline:** Vorgängig wird ein Rundkurs definiert. Gruppen à zwei bis vier Personen starten an je einem anderen Punkt der Strecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe die Runde absolvieren. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?
- **Beispiel Schwimmen:** Wird kein Kartenpaar aufgedeckt, werden zwei Längen geschwommen.

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO