

Multisportevents – Laufen: Tempokontrolle

Diese Übung schult das Tempogefühl und die Teilnehmenden lernen, ihr Tempo und die Kräfte gut einzuteilen.

Eine vorgegebene Strecke (z. B. 1 km) muss eine festgelegte Anzahl Mal (z. B. 3 ×) gelaufen werden. Es werden Vorgaben gemacht, wie viel schneller die einzelnen Runden gelaufen werden müssen. Zwischen den einzelnen Runden gibt es eine Pause.

Z. B.: Dreimal 1 Kilometer, wobei die zweite Runde 10 Sek. schneller als die erste und die dritte 20 Sek. schneller als die erste Runde absolviert werden muss. Pause zwischen 2 und 3 Min. einlegen (wobei immer auf eine volle Minute gestartet wird – so lässt sich eine Stoppuhr durchlaufen lassen und die Teilnehmer können ihre Laufzeiten selber berechnen).



Material: Stoppuhr

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO