Ausdauer – Grundlagentraining: Lauf-Memory

Das Ziel dieser Übung ist über längere Zeit zwischen Laufen und Pause abzuwechseln und dies mit einer Denkaufgabe zu kombinieren. Damit kann die aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität optimiert werden.

Nach jeder Laufrunde darf die Gruppe (zwei bis vier Personen) zwei Memorykarten aufdecken. Passen sie zusammen, darf das Team zwei weitere Karten aufdecken. Nach jedem Fehlversuch muss die nächste Laufstrecke absolviert werden.

Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Karten aufgedeckt? Die Laufstrecke kann mit Zusatzaufgaben (technische Übung, Slalomlauf, Hürden überlaufen etc.) kombiniert werden.

Bemerkung: Extensive Intervallmethode.

Variation

- Jede Gruppe hat eine eigenes (reduziertes) Memoryset. Wer hat zuerst sein Set aufgedeckt?
- Skaten, laufen, walken, biken, schwimmen, usw

Material: Memoryspiel, evtl. Malstäbe, Hürden, etc.

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber