

Ausdauer – Grundlagentraining: Begegnungslauf

Auf einem Rundkurs laufen zwei Sportler in entgegengesetzten Richtungen. Ziel dieser Übung ist das Aufrechterhalten eines regelmässigen Laufrhythmus.



Zwei Sportlerinnen laufen einander auf einem Rundkurs entgegen. Die eine langsam, die andere schnell. Sobald sie sich treffen, laufen sie die gleichen Strecken wieder zurück. Ziel ist, dass beide gleichzeitig wieder am Ausgangspunkt ankommen.

Bemerkung: Kontinuierliche Dauermethode.

Variation

Partner wechseln.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO