

Schnelligkeit – Grundlagen: Freies Verfolgungsrennen

In einer «Stop-and-Go»-Lauf-Übung wird die Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit in Vierergruppen geübt. Gleichzeitig wird das Raumgefühl verbessert.

Spieler A, B, C und D joggen gemütlich in einem markierten Spielfeld. Auf Kommando jagt A Spieler B, dieser verfolgt C, Spieler C jagt D und dieser Spieler A. Alle Spieler können kreuz und quer durcheinander laufen. Jeder hat sich also einen Hasen und einen Jäger zu merken. Wer gewinnt die Jagd? Die Sieger jeder Gruppe können zu weiteren Rennen zusammengestellt werden.

Bemerkung: Nicht zu viele Vierergruppen in einem Feld gleichzeitig laufen lassen (Unfallgefahr!).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO