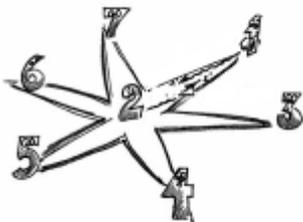


Intervalltraining – Ausdauer: Lange Intervalle – OL: Die Zeit gewinnt

Ein einfacher, kurzer Stern-OL lässt sich gut als verstecktes Intervall gestalten. Die SuS sind mit dem Suchen der Posten beschäftigt und konzentrieren sich auf ihr Lauftempo.

Gruppengrösse	18 Personen, 3er-Teams
Modalität/Ablauf:	Stern-OL, Posten nacheinander ablaufen
Belastung:	4 Min., mittlere bis hohe Intensität
Pause:	2 Min; aktiv
Anzahl Durchgänge:	6
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	34 Min.



Sechs Posten werden gesteckt. Die Laufstrecken des Stern-OL sollen ca. 4 Minuten betragen. Die Lehrperson ist stationär, sodass sie die Zeiten kontrollieren kann.

Variationen

- Die LP gibt vor, wie lange man für die einzelnen Posten benötigt. Je kleiner die Differenz zur Zeitvorgabe ist, umso mehr Punkte gibt es.
- Die Schüler müssen selber entscheiden, wie lange sie für den ausgewählten Posten benötigen (Vorgabe: nicht länger als 4 Min.). Wenn sie ihre eigenen Vorgaben erfüllen, dann gibt es Punkte (Bonus-Malus-System).
- Die Schüler merken sich eine bestimmte Reihenfolge wie sie die Posten anlaufen müssen. Die Posten müssen so schnell wie möglich «geholt» werden, bei der LP müssen sie aber jeweils eine vorgegebene Pause von mindestens einer Minute

machen.

Bemerkung: Die Schüler dürfen keine Uhren bei sich tragen.

Material: Stoppuhr(en), Karten, OL-Postenmaterial

Quelle: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO