

Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Stafetten: Telefonlauf

Gut zuhören, eine körperliche Leistung erbringen, das zuvor Gehörte korrekt wiedergeben: Wer schafft das in einem Intervalltraining?

Gruppengrösse	16 Personen; 4er-Teams
Modalität/Ablauf:	Stafette; 4 Teams im Wettkampf gegeneinander
Belastung:	10 Sek.; mit maximaler Intensität
Pause:	ca. 30 Sek.; passiv
Anzahl Durchgänge:	6
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min.; aktiv; koordinative Aufgaben
Dauer Trainingseinheit:	11 Min.



Die Lehrperson zeigt jeweils dem ersten Läufer einen Zettel mit einem Satz (wenn möglich jeder Gruppe einen anderen, aber mit gleich vielen Wörtern).

Die Schüler sind auf die Ecken der Sporthalle verteilt. Die erste Person rennt los und flüstert seinem Kameraden den Satz ins Ohr. Welche Gruppe schafft es, den Satz am Ende der Stafette korrekt wiederzugeben?

Variation

- Die Länge der Sätze verändern oder Zahlenkombinationen verwenden.

Material: Papier, Stift

Quelle: Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO