

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Plaudertrab

In dieser Dauerlauf-Übung geht es darum die Intensität so zu wählen, dass die Trainierenden noch gut miteinander kommunizieren können.



Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf. Aufgabe: einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/ Gruppentausch bei Halbzeit.

Variation

Pro Gruppe einen Originalerzähler bestimmen, die Zuhörer in den Gruppen neu verteilen und das Gehörte nacherzählen lassen.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO