

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Nummernlauf

Diese Stafettenform kann zur Übung der Intervall-Methode eingesetzt werden. Beim gemeinsamen Laufen sind die Teilnehmenden oft motivierter als alleine.



4-er Gruppen von eins bis vier durchnummerieren. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer drei, usw. Alle Teilnehmenden laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende Teilnehmende erhöht das Tempo bis zum Berühren des nächsten Person. Diese Lauform wird nicht als Wettkampfform durchgeführt.

Variation

Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab, usw.

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