

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Pendellauf

In dieser Übung versuchen die Teilnehmenden ein konstantes Lauftempo einzuhalten und eine bestimmte Strecke mehrfach in gleicher Zeitdauer zurückzulegen.



Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und in einem selbst gewählten Tempo eine Strecke zurück. Nach dieser Zeit kehren alle um und versuchen, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein.

Variation

Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

Material: Stoppuhr

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO