



## Lauftraining II

Dauer: 40-45 Minuten

Schwerpunkte: Laufen auf unterschiedlichem Untergrund, Steigerungen, Hindernisläufe

Material: Springseil, verschiedene Äste und Stöcke

*Wer noch Material benötigt, kann sich gerne an den Jugendwart wenden.*

Warming up: 5 Minuten

Lockeres Laufen im Gelände

Hauptteil: 25-30 Minuten

Lockeres Fahrtspiel: Bergauf / Bergab / Sand / Wiese / Kies / Gras / Waldboden

Skippings mit hohen Knien und Fußgelenksarbeit ( dabei immer wieder Armhaltung variieren)

Steigerungsläufe im Gelände (4 mal / maximal 80m je Steigerung)

Hindernisse: Überlaufen von kleinen Hindernissen

Abschluss: 10 Minuten

Seilspringen (Technik orientiert)

Beidseitiges Seilspringen: locker und entspannt auf der Stelle

Seilspringen laufend: Seilspringen während des Laufens (Intervalle 50-100 m)