

STADIONCROSS

LAUF



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Gruppe läuft gemeinsam eine 1500 - 2000 Meter lange Strecke. Der Laufweg zeichnet sich dadurch aus, dass er verwinkelt ist und mehrere Richtungsänderungen beinhaltet. Zudem können je nach Gelände verschiedene Untergründe oder auch leicht ansteigendes / abschüssiges Gelände in die Streckenführung einbezogen werden.

VARIATIONEN:

- ▲ Koordinative Zusatzaufgaben: Abschnittsweise werden bestimmte koordinative Zusatzaufgaben gestellt, z.B.
 - Hopslerlauf, Skippings
 - Armkreisen, Arme zur Seite / nach oben strecken
 - Rückwärtslaufen, Seitgalopp
- ▲ Einbeziehen von Hochsprungmatte, Weitsprunggrube
- ▲ Überlaufen von Hindernissen (z.B. Bananenkisten)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Wenn der Trainer mit der Gruppe mitläuft oder ein Kind als „Streckenführer“ bestimmt wird, wird keine Streckenführung benötigt.
- ▲ Training der Ausdauer durch die Dauermethode

MATERIAL:

- ▲ geeignetes Gelände

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 1 Lauf

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd Laufen zum Dauerlauf“ vor, insbesondere die Disziplin „Stadioncross“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor, insbesondere die Disziplinen „Stadion-Cross“ und „Lauf über Stock und Stein“.