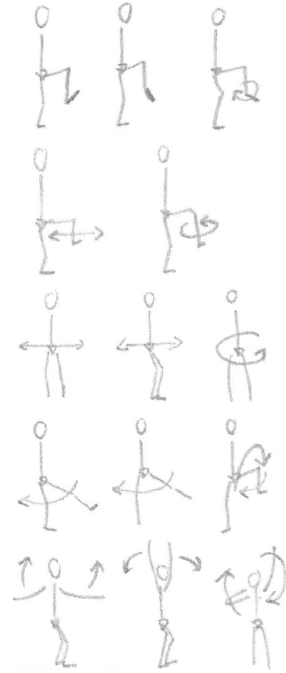


Outdoor - Running 1

Ziele	Die Teilnehmenden... • erleben ein Ausdauertraining im Freien. • erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien. • erlernen einen dynamischen und rhythmischen Laufstil. • schätzen die Ausdauerfähigkeit ein. • können die Intensität der Belastung steuern. • lernen die Umgebung besser kennen.
Hinweise	• Lektion ist ideal für ein Outdoortraining • Dem Laufstil angepasste Laufschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern  /Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	• Mobile Sport Schwerpunkt 3/24 «Running» • Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/running-de/running-good-practice-warm-up-mit-stabilitat-und-mobilitat-dynamische-gymnastikubungen/ • Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/running-de/running-good-practice-warm-up-mit-stabilitat-und-mobilitat-mobilitat/

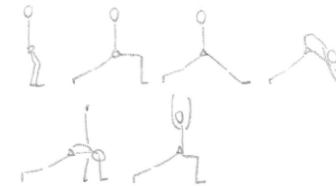
Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begrüssung und Infos		
3'	Volkstanz Alle TN laufen (=rennen) locker auf einem kleinen Platz. Bei jeder Begegnung mit anderen TN werden seitlich die Ellenbogen eingehängt und eine Drehung vollführt.	Plenum	
	- Gehen anstatt laufen		
5'	Mobilisation Fuss Auf einem Bein stehen und Gegenfuss anziehen und strecken. Anschliessend mit dem Fuss eine kreisende Bewegung ausführen. Knie Aus dem Einbeinstand in den Kniehub kommen. Der Oberschenkel ist waagrecht, der Unterschenkel pendelt von vorne nach hinten. Anschliessend mit dem Unterschenkel eine kreisende Bewegung ausführen. Becken Becken kippen - aufrichten, Becken nach links - rechts hin- und herschieben, Becken von rechts nach links und umgekehrt kreisen Hüfte Beine schwingen gerade und seitlich. Mit Händen abstützen. Das im Knie gebeugte Bein im Hüftgelenk vor- und rückwärts kreisen. Schultern Arme gegengleich in der Hochhalte. Arm nach vorne senken, den anderen nach hinten senken. Armkreisen mit Händen auf Schultern (gebeugter Ellenbogen). Armkreisen mit gestreckten Armen.		

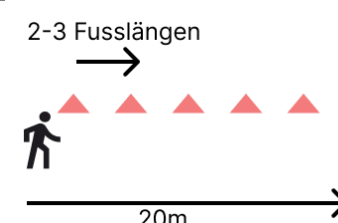
5'

Dynamische Dehnübungen

- **Ausfallschrittkombination**
Ausfallschritt links nach vorne, linke Hand oder linker Unterarm auf den Boden neben dem linken Fuss legen, aufrichten, rechte Hand neben linken Fuss und linke Hand über den Kopf (ausdrehen), aufrichten, beide Arme über den Kopf ausstrecken, vorderes Bein strecken, 3x mit Händen zum Fuss wippen, Ausfallschritt nach vorne mit rechts. Das Ganze 5x pro Seite.
- **Hintere Oberschenkelmuskulatur**
Rechtes Bein im Halbschritt nach vorne gestreckt auf dem Boden oder leicht erhöht aufsetzen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, vorderes Bein bleibt gestreckt. Dynamisch von einer Seite zur anderen wechseln. Je 3 Wiederholungen pro Seite.
- **Tiefliegende Wadenmuskulatur**
Auf einer leichten Erhöhung (z.B. Treppenstufe, Holzbalken...) auf den Vorfuss stehen. Mit der Ferse tiefer als die Erhöhung in eine Dehnung und dann nach oben drücken. 3 Sekunden in der Dehnung bleiben. Das Ganze 5-10x (auch einbeinig möglich).
- **Oberflächliche Wadenmuskulatur**
Hände und Füße auf den Boden, Gesäss gegen den Himmel strecken, Beine gestreckt oder leicht angewinkelt. Aus dieser Position Fersen abwechselnd links und rechts nach unten Richtung Boden drücken und wieder heben. Das Ganze 5-10x.



Hauptteil (45')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Lauf-ABC Jede Übung mindestens zwei Mal auf einer Strecke von ca. 20 Metern ausführen. • Armarbeit • Fussgelenksarbeit • Tiefe Skippings • Kniehebelauf • Unterfersen Hinweis: Auf genügend Pause zwischen den Ausführungen achten und locker zurückmarschieren.	Videos verfügbar unter: Running - Good Practice: Lauf-ABC » mobilesport.ch	4 Markierteller (Hütchen)
5'	Frequenzläufe Markierteller («Hütchen») über eine Distanz von 20m im Abstand von 2 oder 3 Fusslängen (FL) aufstellen. Durch den Parcours rennen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markiertellern. Der Blick ist nach vorne gerichtet.	 2-3 Fusslängen 20m	20 Hütchen
	+ Tempo erhöhen		
35'	Intervall Intervalle als Pendelintervalle ausführen, d.h. ein Intervall in die eine Richtung, das nächste Intervall in die andere Richtung. So ist die ganze Gruppe nach zwei Intervallen wieder zusammen beim Startpunkt. • 2 min sehr schnell laufen (=rennen) • 2 min Stehpause • 8 Wiederholungen		
	- Gehen anstatt laufen		

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Auslaufen Gemeinsames lockeres auslaufen in sehr tiefem Tempo. Die TN sprechen miteinander.		
	- Gehen anstatt laufen		
4'	Stretching Beide TN dehnen gleichzeitig und geben sich gegenseitig Stabilität oder Widerstand. • Wadenmuskulatur • Hüftbeuger u. Vordere Oberschenkelmuskulatur • Adduktoren • Hintere Oberschenkelmuskulatur • Gesäßmuskel		
1'	Abschluss und weitere Informationen → Gratulieren und Loben für die geleistete Anstrengung.		