

Outdoor - Trailrunning

Ziele	Die Teilnehmenden... • erleben ein Ausdauertraining im Freien. • erhalten einen Einblick in Trailrunning. • erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien. • erlernen ein dynamisches Laufen über schmale Wege, Wurzeln und Steine. • erlernen rhythmisches und effizientes bergauf Laufen. • erlernen bewusstes und sicheres bergab laufen. • lernen die Umgebung besser kennen.
Hinweise	• Lektion ist ideal für ein Outdoortraining • Der Witterung angepasste Kleidung tragen • Laufschuhe mit gutem Profil tragen • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern ➖ / Erschweren ➕
Quellen	• Mobile Sport Schwerpunkt 5/22 «Trailrunning» • Einzelne Übungen aus den Quellen: ◦ https://www.mobil sport.ch/running-de/running-good-practice-warm-up-mit-stabilitat-und-mobilitat-mobilitat/ ◦ https://www.mobil sport.ch/running-de/trailrunning-good-practice-kraft-und-gleichgewicht/ ◦ https://www.mobil sport.ch/running-de/trailrunning-good-practice-laufuebungen/ • https://www.mobil sport.ch/trailrunning/trailrunning-lauftechnik-bergauf-laufen-uphill/ • https://www.mobil sport.ch/trailrunning/trailrunning-lauftechnik-bergauf-gehen-ohne-stoecke-powerhiking/ • https://www.mobil sport.ch/trailrunning/trailrunning-lauftechnik-bergab-laufen-downhill/

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Verschiedene Bodenbeschaffenheiten Alle TN laufen (=rennen) in der Umgebung über viele unterschiedliche Untergründe (Asphalt, Kies, Rasen, Wiese, Tartan, Sand, Wurzeln, ...).		
	- Gehen anstatt laufen		
5'	Mobilisation und Gleichgewicht - 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. - 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. - Ausfallschritte - Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Bein - Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein 4 Mal Knieheben (rechts, links, rechts, links)	Videos: Fuss Knie Hüfte Schultern	

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
	Einen Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Bein Einen Ausfallschritt nach hinten mit dem linken Bein 4 Mal Knieheben (links, rechts, links, rechts)		

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Hütchenlauf Auf einer Wiese oder einem Platz 5 Posten aufstellen mit 1, 2, 3, 4 und 5 Markierteller («Hütchen»). TN in zwei Gruppen aufteilen. Beide Gruppen laufen in einer Endlosschleife die Posten in ansteigender und anschließend absteigender Reihenfolge an: eine Gruppe beginnt beim Posten «1 Hütchen» und rennt den Parcours zuerst aufsteigend, die andere Gruppe beginnt beim Posten «5 Hütchen» und rennt den Parcours zuerst absteigend.	Auf Wiese oder Platz 	20 Markierteller (Hütchen)
⊖ ⊕	+ Während des Spiels verschiebt die Leiterperson einzelne Hütchen, d.h. der Parcours ändert sich.		
5'	Hütchentrail Auf einer grossen Wiese oder auf einem grossen Platz Markierteller («Hütchen») im Abstand von je ca. 0.5 – 1 m wild verteilen und so einen Trailparcours mit engen Kurven, kurzen und langen Schritten bilden. TN laufen den Trailparcours mehrmals ab.	Auf Wiese oder Platz 	20 - 30 Markierteller (Hütchen)
⊖ ⊕	+ Tempo erhöhen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
10'	Uphill und Downhill - Frequenzläufe Markierteller («Hütchen») in einer Steigung über eine Distanz von 20m im Abstand von 3 Fusslängen aufstellen. Bergab und bergauf durch den Parcours laufen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markiertellern. Der Blick ist nach vorne gerichtet.	 Kleiner Hügel Link Film	
- +	- Gehen anstatt laufen Hinweise • Blick voraus richten • Arme im Takt mitschwingen • Oberkörper leicht nach vorne und stabil halten • Schritte dem Gelände anpassen • Zum Gehen wechseln, wenn das Gelände zu steil wird.		
15'	Fahrtspiel Auf einem Trail-Rundkurs von ca. 300 - 400 m Länge mit einer Bergauf-, einer flachen und einer Bergab-Passage laufen die Läufer/innen abwechselnd eine Passage schnell und die nächste langsam: • schnell hoch, langsam flach, schnell runter, langsam hoch, schnell flach, langsam runter, schnell hoch, ...	Schmaler Pfad im Wald oder Gelände 	Markierteller zur Beschilderung des Rundkurses

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Auslaufen Gemeinsames lockeres auslaufen in sehr tiefem Tempo. Die TN sprechen miteinander.	Entweder zurück zur Halle oder zu einem Platz	
⊖ ⊕	- Gehen anstatt laufen		
4'	Stretching Beide TN dehnen gleichzeitig und geben sich gegenseitig Stabilität oder Widerstand.	In Zweiergruppen	
	 Wadenmuskulatur		
	 Adduktoren		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
	 Gesäßsmuskel		
	 Hintere Oberschenkel- muskulatur		
	 Vordere Oberschenkel- muskulatur		
1'	Abschluss und weitere Informationen: Gratulieren und Loben für die geleistete Anstrengung.		