

Eile



... mit Weile

Diesmal gehen wir ins Freie - laufen. Grundlagen-Ausdauer sollte man 2-3 mal in der Woche für zumindest 20 - 30 Minuten trainieren. Im folgenden einige Übungen, bei denen man gleichmäßig bei geringerer Belastung „joggen“ soll. Auch die Jüngeren können das Eilen mit Weile beim Dauerlauf erlernen und dabei zumindest 20 Minuten Laufzeit erreichen.

Achtung!	Laufe mit guten Laufschuhen und geeigneter Kleidung! Achte auf die Lauftechnik. Richtig atmen: auch durch die Nase, Bauchatmung nicht vergessen, tiefes, vollständiges Ausatmen! „Eile mit Weile“ - laufe zunächst so langsam, dass Du dabei auch plaudern kannst und nicht außer Atem kommst.
Zum Nachdenken und Nachforschen: Tempo-Experiment	Immer rascher mit Partner/Kind um die Wette gehen, ab wann wird das unbequem und man beginnt zu laufen? Warum läuft man eigentlich? Was unterscheidet die Lauf-Bewegung vom Gehen? Umgekehrt: Langsames Laufen, bis es eigentlich unbequem wird. Warum sollte man trotzdem langsames Laufen <i>üben</i> , wenn es bei geringer Geschwindigkeit bequemer ist, zu gehen?
Schatten-Lauf mit Family:	Partner A geht möglichst rasch (auch Nordic-Walking), Partner B läuft als Schatten nebenher (darf nicht gehen) , Richtungswechsel und überraschende Geh-Schleifen von A sind möglich. Bei Fehler von B erhält B eine sportliche Übungsaufgabe von A. (Auch als Wettbewerb mit Handy-Stoppuhr - wer schafft es länger, fehlerfrei zu bleiben.)
Minutenläufe:	1 Minute laufen, dann 2 dann 3 dann 4, dazwischen immer eine Minute Pause mit Gehen. Das Ganze dann in umgekehrter Reihenfolge (4:3:2:1).
	Bei weiteren Einheiten zunächst den Umfang erhöhen: z.B. die Übung 2:3:4:5 - 5:4:3:2 Minuten). Im weiteren, wieder 1:2:3:4 - 4:3:2:1, aber die Pausen kürzen (z.B. nur 40 Sekunden Pause).
Plauder-Lauf zu zweit:	Nebeneinander ganz langsam laufen und sich dabei wichtige Dinge erzählen, die Herausforderung liegt darin, sich auf den Partner im Tempo einzustellen und keinesfalls zu gehen zu beginnen. Man kann beim Plauder-Lauf auch ein Spiel spielen: ich seh´ etwas, das du nicht siehst´, oder einen Satz abwechselnd immer um ein Wort länger machen, oder ein Zählspiel, oder Rätsel lösen ... (für Anfänger ist der Plauder-Lauf auch in 5 Minuten-Blöcken mit kurzen Geh-Pausen möglich).
SCHON GEWUSST??	Leistungssportler trainieren nach vorgegebenen Puls-Werten (Kontrolle durch Puls-Messung). Die Vorgaben für das Laufen im Bereich der Grundlagen-Ausdauer erfolgen durch sportmedizinischer Testung.
SCHON PROBIERT??	Finde Deinen Puls - wo ist der wohl? Zähle dann 30 Sekunden lang Deine Herzschläge. Wie viele sind das dann pro Minute?