

# Ausdauerlauf 1

## Material:

Langbänke und Musik

## Organisation/Ablauf:

Eine Person aus der Gruppe läuft die aufgezeichneten Laufwege vor, die anderen laufen hinterher. Der zunächst aufgeführte Weg ist der Grundlaufweg „Laufweg 1“ und bedeutet nichts anderes als im Kreis außen um die Bänke zu laufen (Bild 1). Dieser wird eine Minute lang absolviert, ehe dann in Laufweg 2 (Bild 2) gewechselt wird. Laufweg 2 wird vier Minuten lang absolviert. Im Anschluss wird wieder eine Minute lang der Grundlaufweg „Laufweg 1“ durchlaufen ehe Laufweg 3 (Bild 3) wieder 4 Minuten lang gelaufen wird ...

Die nachfolgende Tabelle zeigt ein mögliches 16-minütiges Laufprogramm. Diese Abfolge kann mehrfach durchgeführt werden.

Laufweg	Zeit
Laufweg 1 – Laufen im Kreis (Bild 1)	1 Minute
Laufweg 2 (Bild 2)	4 Minuten
Laufweg 1 – Laufen im Kreis (Bild 1)	1 Minute
Laufweg 3 (Bild 3)	4 Minuten
Laufweg 1 – Laufen im Kreis (Bild 1)	1 Minute
Laufweg 4 (Bild 4)	4 Minuten
Laufweg 1 – Laufen im Kreis (Bild 1)	1 Minute

## Variationen:

- Nach einer definierten Zeit lässt sich die in erster Position laufende Person ans Ende der Gruppe fallen
- Jeder läuft für sich in seinem individuellen Tempo
- Auf ein Signal läuft der letzte der Gruppe an den Anfang der Gruppe

