

Windschattenlauf 1

Material:

–

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe läuft hintereinander auf der Laufstrecke. Das letzte Gruppenmitglied in der Reihe überholt die gesamte Gruppe (Bild 1). Ist es vorn angekommen, gibt es ein Signal, damit kann das neue letzte Mitglied wieder loslaufen. Die jeweilige Gruppenspitze steuert das moderate Tempo. Es kann eine bestimmte Zeit oder Rundenanzahl gelaufen werden.



Variationen:

- Auf Pfiff wird überholt.
- Mit Ausreißversuch: Die Läuferin bzw. der Läufer am Ende der Gruppe überholt, läuft eine Runde um den gesamten Rundparcours und stellt sich dann vorne an.