

Laufformen



Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Telefon +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Ein Engagement von



Zusammenarbeit



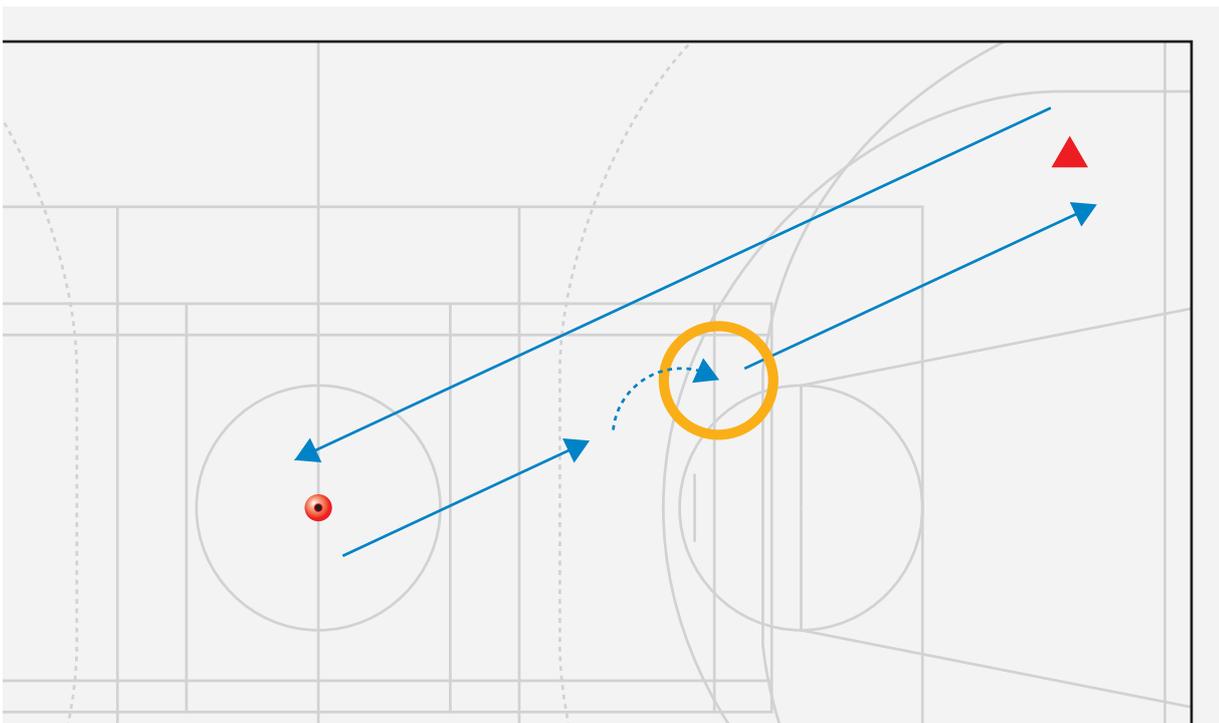
«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.



Sprint

Übung Sprint bis zur Markierung in der Ecke und zurück

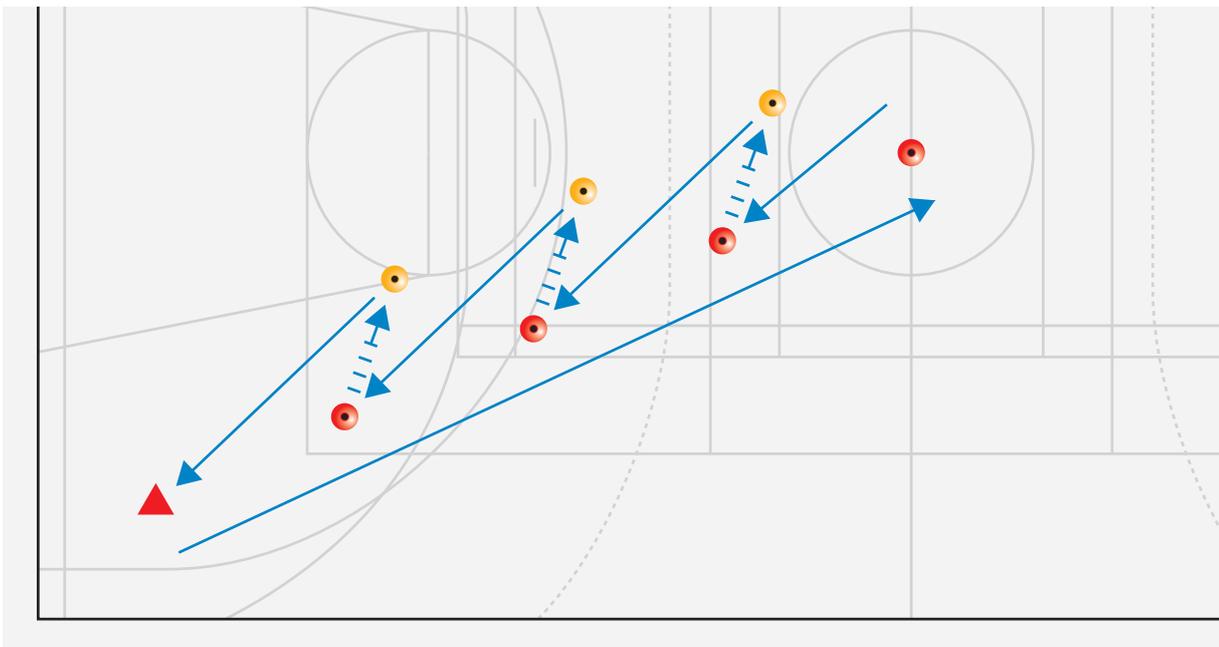
Variationen Auf einem Bein / rückwärts laufen



Grün-Rot

Übung Sprint vorwärts zur roten Markierung, Sprint rückwärts zur gelben Markierung, Sprint vorwärts zur roten Markierung, Sprint rückwärts zur gelben Markierung usw.

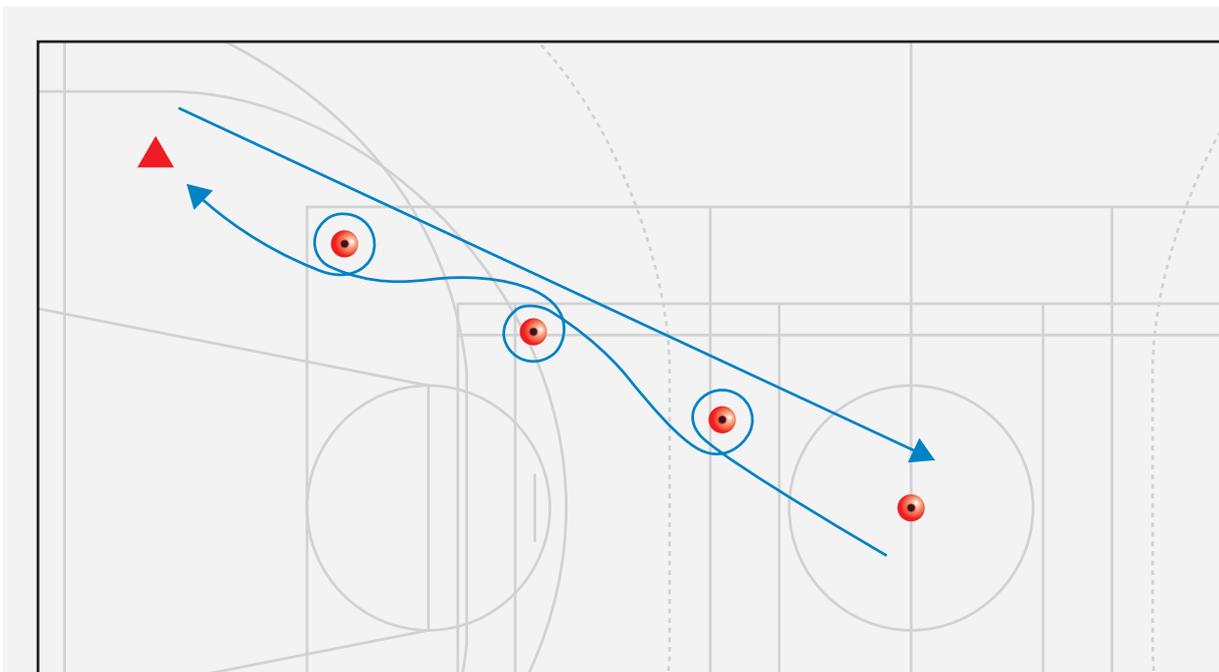
Variationen Blick jeweils in Laufrichtung



Slalom

Übung Von der Hallenmitte bis zur Ecke 3 Malstäbe ganz umrunden (360°); bei jedem Malstab die Richtung ändern

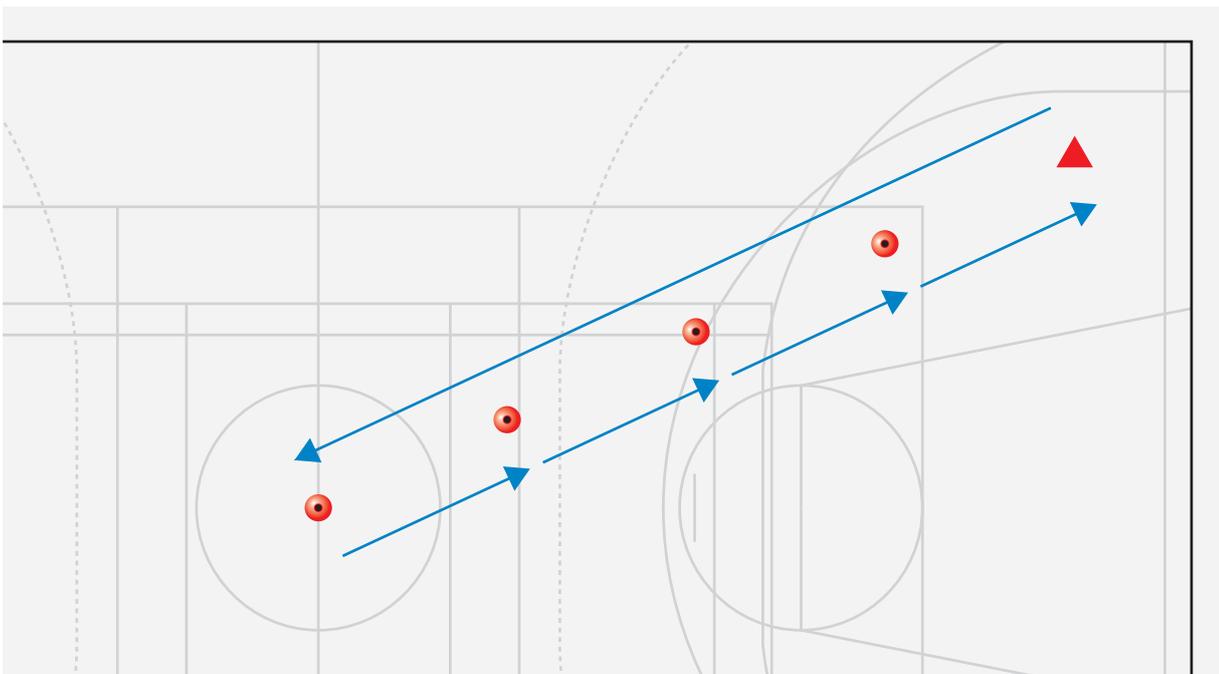
Variationen Rückwärts laufen



Ball-Sprint

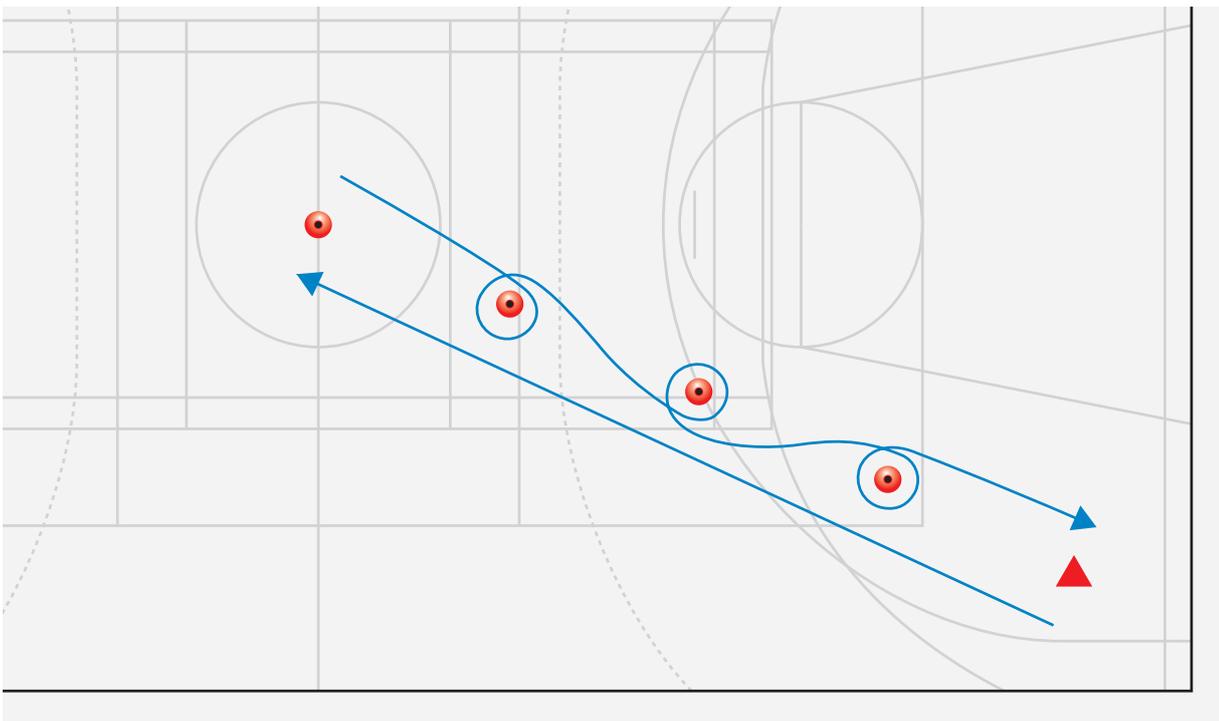
Übung Einen Basketball prellend von Malstab zu Malstab sprinten, bei jedem Malstab Handwechsel

Variationen Rückwärts laufen



Hockey-Sprint

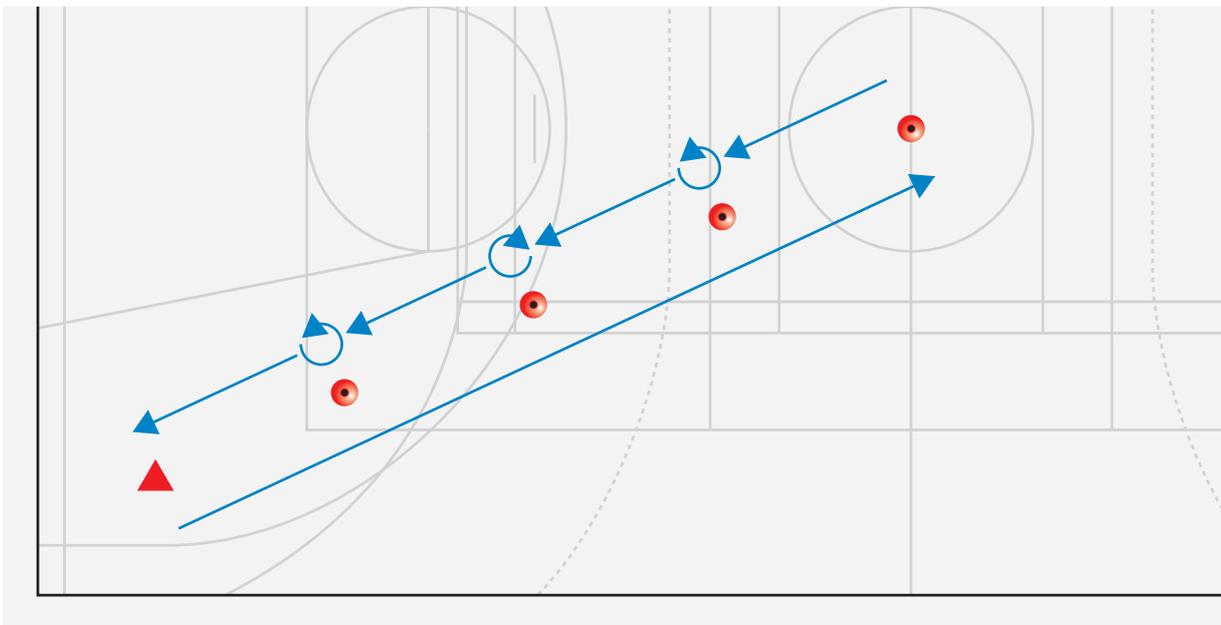
Übung Mit Unihockeystock und Ball: Slalom um die Malstäbe laufen bis zur Ecke und auf direktem Weg zurück, Stockübergabe an die nächste Person



360°

Übung Nach Start jeweils bei allen drei Markierungshütchen eine Drehung um die eigene Achse, Drehrichtung immer abwechseln; von der Ecke direkt zurück zur Hallenmitte laufen

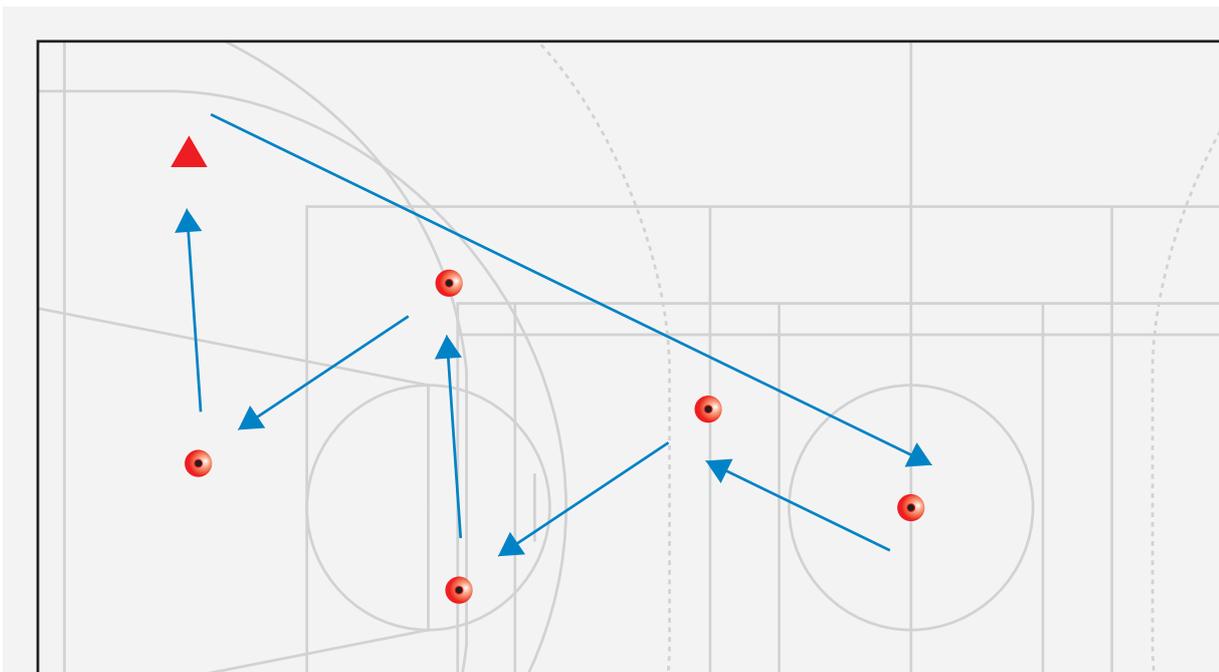
Variationen Rückwärts laufen



Touch

Übung Markierungshütchen mit der Hand berühren, auf direktem Weg zurück zur Hallenmitte

Variationen Innenhand und Aussenhand abwechseln



Reifendurchstieg

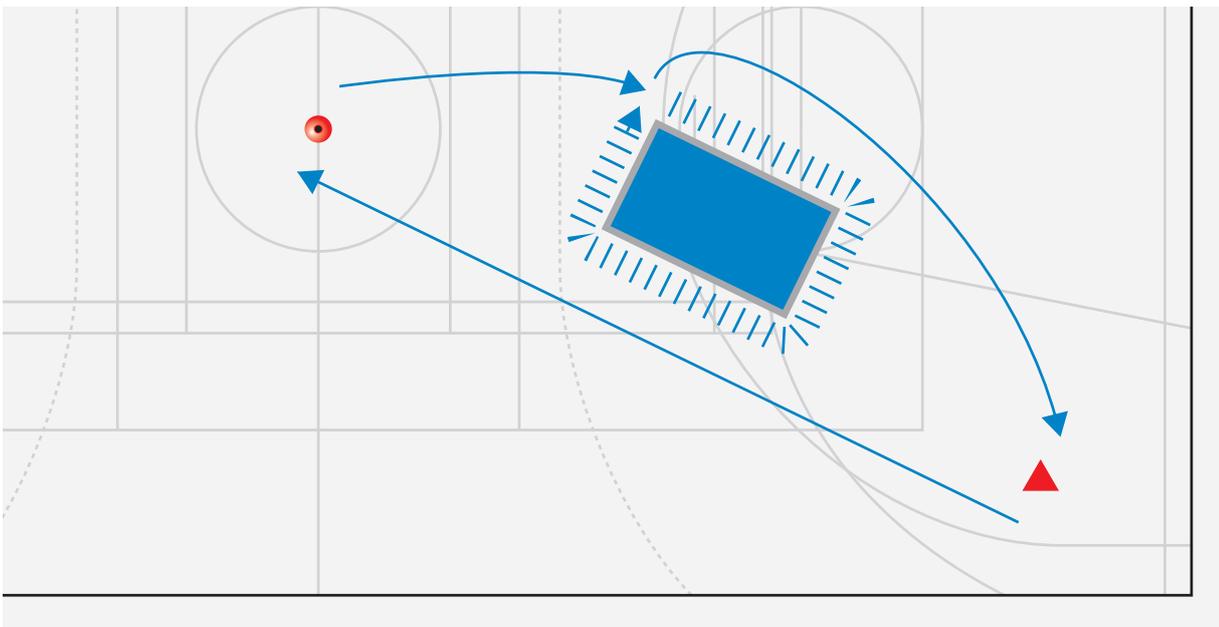
Übung Auf halber Laufstrecke durch den auf dem Boden platzierten Reifen durchsteigen, weiterrennen bis zur Ecke und zurück zur Hallenmitte



Side-Steps

Übung Sprint vorwärts zur 40 cm dicken Matte, Matte mit Side-Steps umrunden (Blick zur Matte), Sprint zur Ecke und zurück zur Hallenmitte

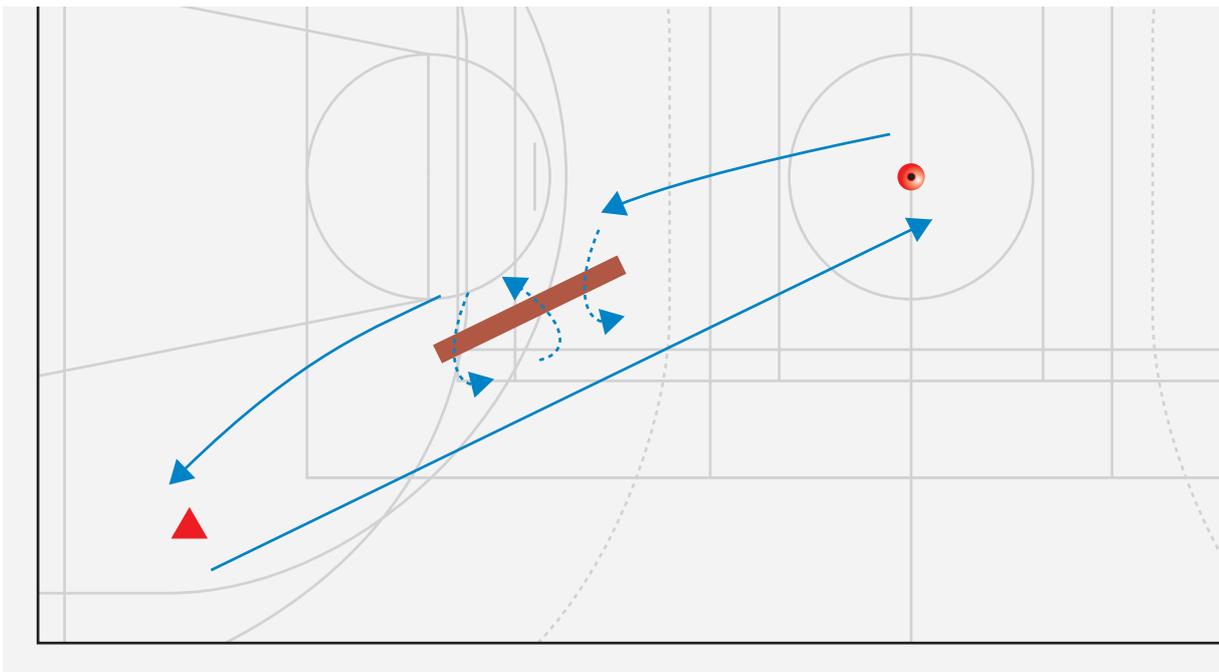
Variationen Mit dem Rücken zur Matte diese umrunden



Hürde

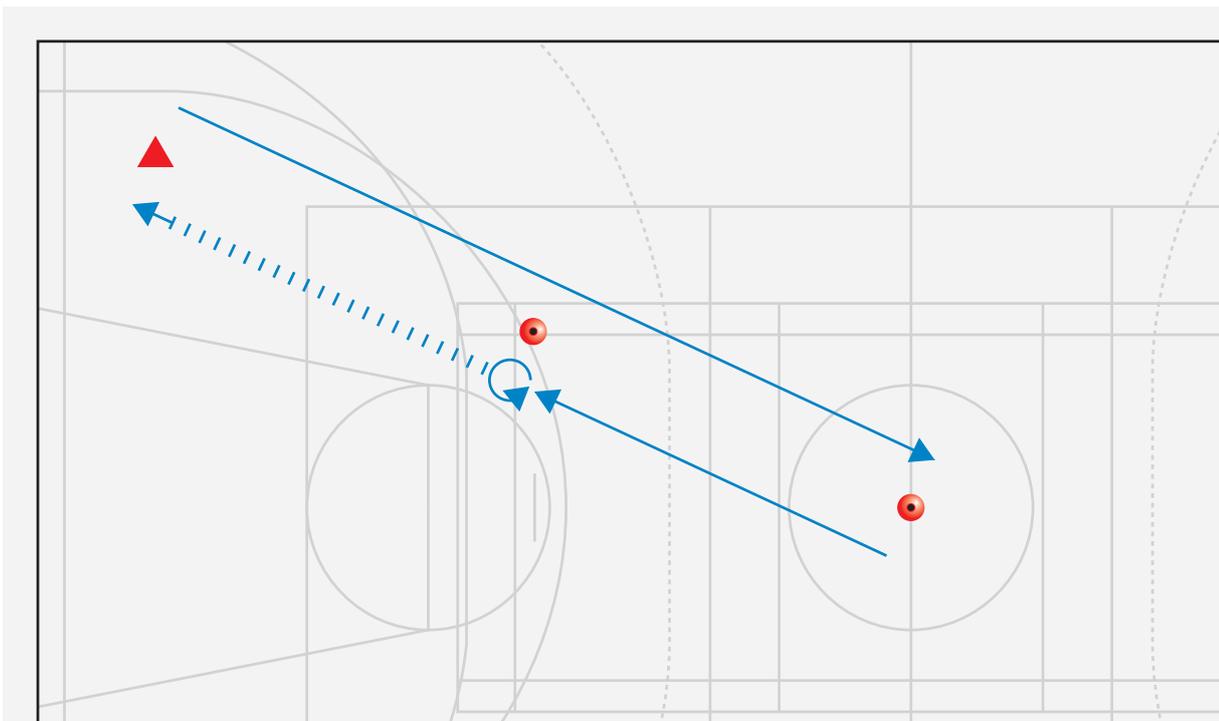
Übung Sprint zur Langbank, 3× beidbeinig darüber hüpfen, Sprint bis zur Ecke und zurück

Variationen Hüpfen mit Aufstützen der Hände auf der Langbank



Vorwärts-rückwärts

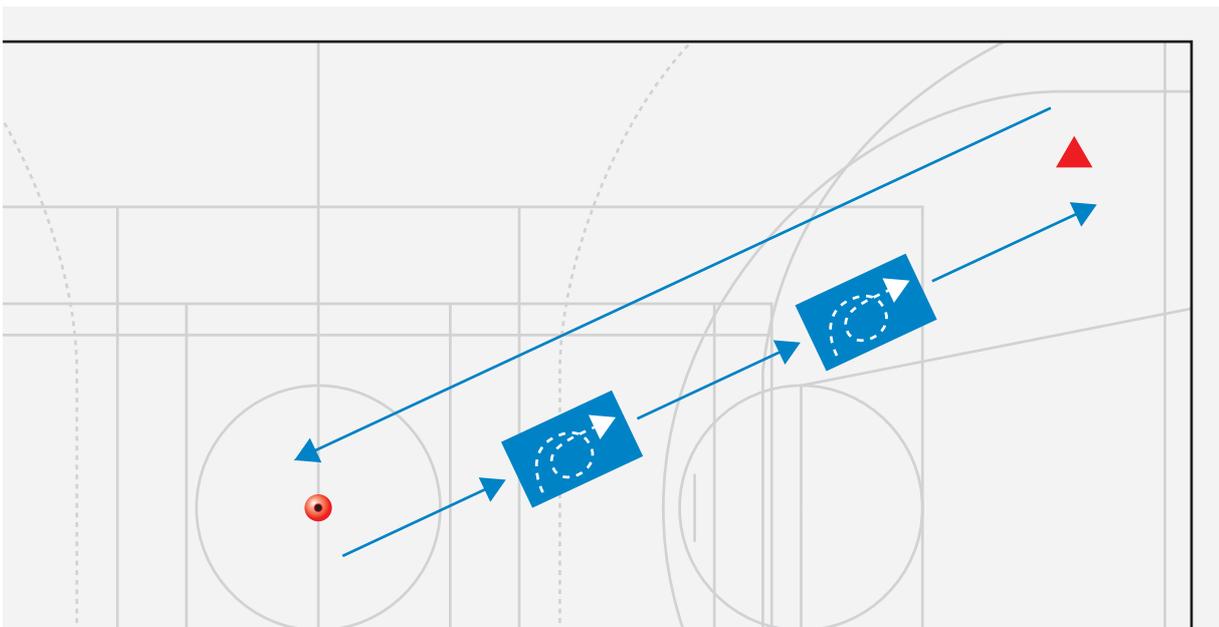
Übung Sprint vorwärts bis zur Markierung, Drehung um 180 Grad, Sprint rückwärts bis zur Ecke und auf direktem Weg zurück zur Hallenmitte



Purzelbaum

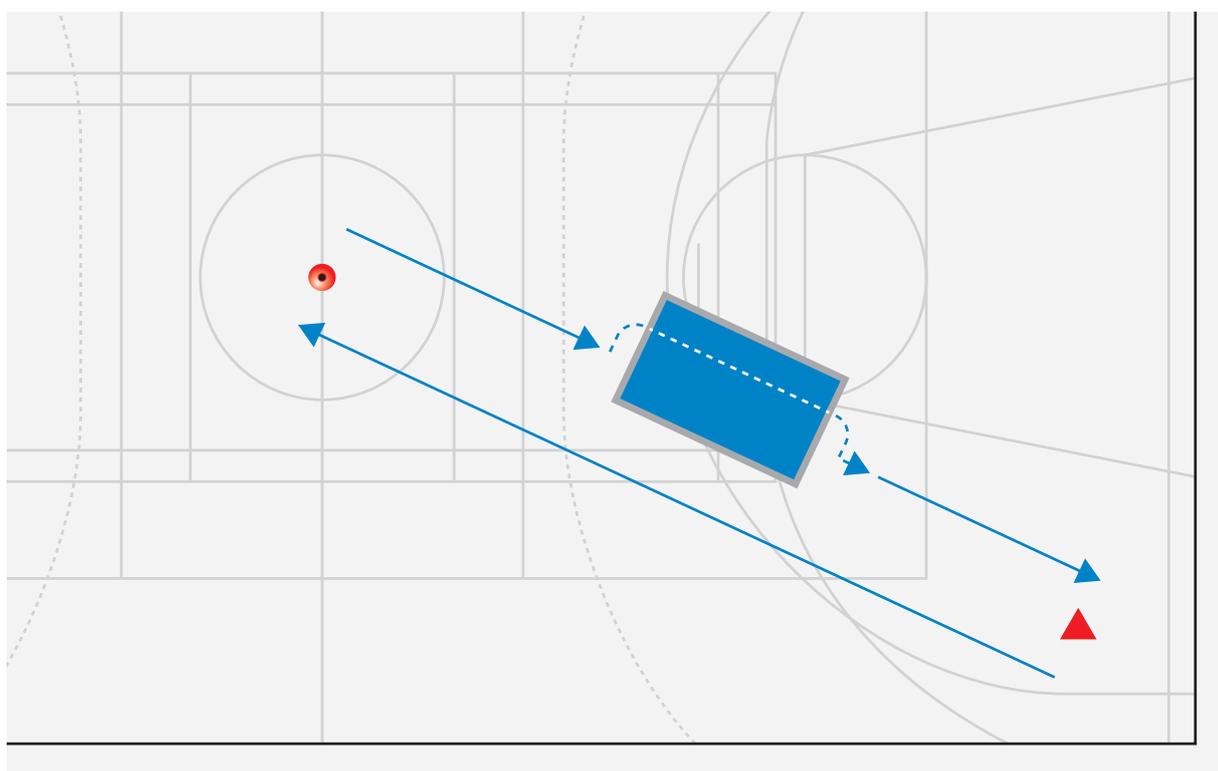
Übung Zwei Rollen vorwärts pro Länge über die dünnen Matten ausführen und bis zur Ecke weiterlaufen; danach direkt zurück zur Hallenmitte

Variationen Rollen rückwärts



Sumpf

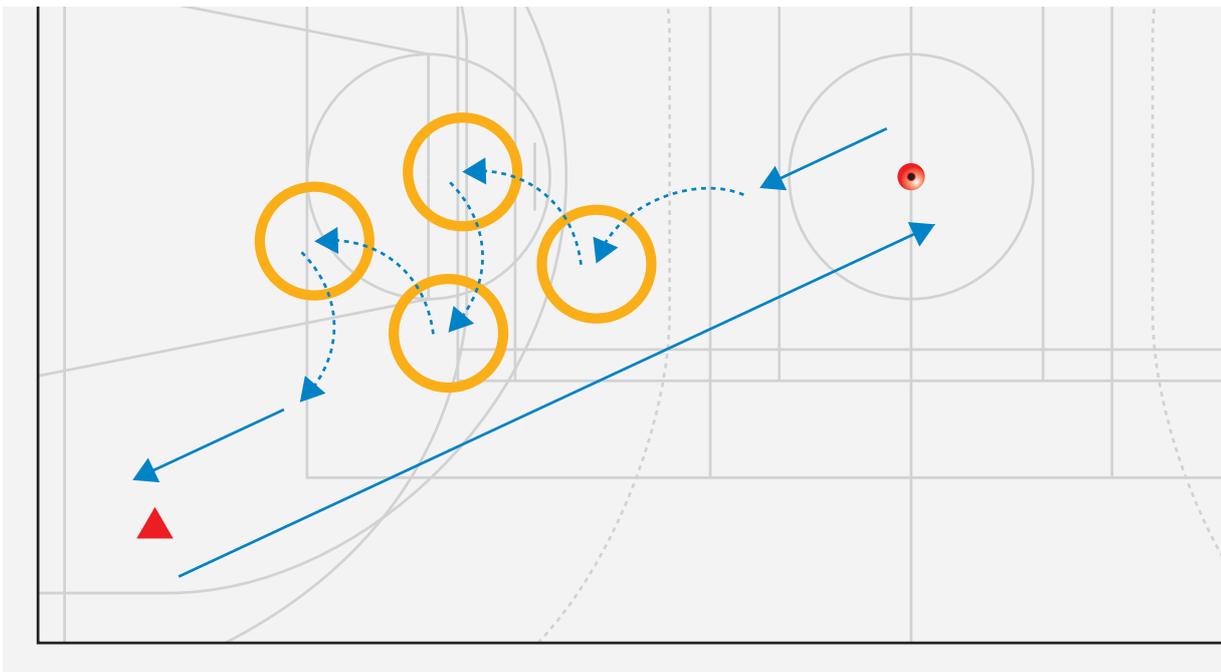
Übung Sprint bis zur Ecke und zurück mit Überquerung einer 40 cm dicken Matte (längs)



Reifenhüpfen

Übung Sprint zur Ecke mit Ausführen eines Hüpfmusters in den Reifen (z.B. li-re-li-re)

Variationen Hüpfmuster verändern oder erweitern



Zick-Zack

Übung Zick-Zack-Lauf um die Malstäbe bis zur Ecke, danach direkt zurücklaufen

Variationen Rückwärts oder seitwärts laufen

