

Pyramidenlauf

Diese Übung dürfte wohl fast jedem bekannt sein. Die Spieler laufen immer zunächst eine bestimmte Zeit und haben im Anschluß die gleiche Zeit als aktive Erholungspause, in der sie locker laufen sollen. Die Dauer nimmt dabei von Durchgang zu Durchgang immer zu. Ab einer vorher zu vereinbarenden Zeit nimmt sie dann wieder ab.

Beispiel:

Die Spieler laufen eine Minute auf Tempo und erholen sich danach eine Minute aktiv (nicht gehen!). Als nächstes werden zwei Minuten gelaufen, gefolgt von zwei Minuten Erholungspause usw.