

Rundstrecke + Steigung

Voraussetzung für die Durchführung dieser Übung ist eine schöne Rundstrecke und im Nahbereich eine Steigung, die ebenfalls belaufen werden kann. Hat man beides, so kann man ganz einfach die Kondition der Spieler erhöhen, indem man die Mannschaft in zwei Teile teilt. Die eine Hälfte läuft die Rundstrecke, die andere in der gleichen Zeit die Steigung auf und ab. Nach einer vorgegebenen Anzahl von Runden wechseln sich beide Mannschaftsteile ab, wobei die Spieler, die die Steigung laufen, so lange laufen müssen, bis die anderen Spieler die Rundstrecke absolviert haben. Der Effekt ist nun ganz einfach: Braucht die eine Mannschaft relativ lange für die Rundstrecke, wird sich die zweite Mannschaft bei ihrem „Rundlauf“ ebenfalls Zeit lassen, was dazu führt, daß die erste Gruppe dementsprechend länger die Steigung laufen muß. Ist die erste Gruppe jedoch schnell mit ihrer Rundstrecke durch, so wird sich die zweite Gruppe aus Dankbarkeit ebenfalls beeilen.