

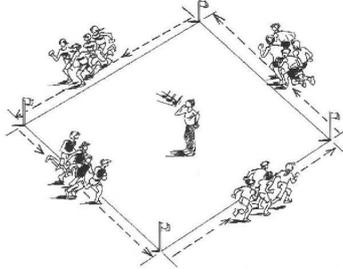
## Ausdauerlauf - Teil 3 Tempogefühl-Läufe

Zur Erarbeitung eines Tempogefühls für eine ganz bestimmte (optimale) Laufgeschwindigkeit bietet sich das Laufviereck an. Die Seitenlängen werden jeweils so eingerichtet, daß ihr Zurücklegen in 15 Sekunden einer bestimmten Zeit auf 1000 m entspricht. Eine Übersicht gibt die folgende Tabelle:

1000 m in (min)	Seitenlänge des Vierecks (m in 15 Sekunden)
7:00	35,71
6:30	38,46
6:00	41,66
5:30	45,45
5:00	50,00

### Lauftempo: 1000 m in 7 Minuten

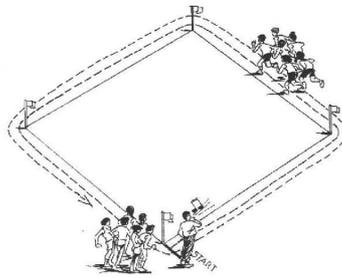
Eine Laufgeschwindigkeit von 7 Minuten für 1000 m wird in der Literatur als angemessenes Tempo für Anfänger, egal welchen Alters, empfohlen. Das entspricht in unserem Laufviereck einer Seitenlänge von 35,71 m (abgerundet 35,50 m), die in 15 Sekunden zurückgelegt werden soll. Um den Teilnehmern eine erste Vorstellung von dem Lauftempo zu vermitteln, werden vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe besetzt eine Ecke des Vierecks. Die Aufgabe besteht zunächst darin, in gleichmäßigem Tempo in genau 15 Sekunden bis zur nächsten Ecke zu laufen. Für Ablauf und Ankunft gibt der Lehrer mit einem Pfiff ein deutliches Signal. Nach kurzer Pause wird die nächste Ecke angefahren usw. Wenn alle Gruppen in der Lage sind, das angegebene Tempo einzuhalten (wofür normalerweise nur eine Runde notwendig ist), wird eine ganze Runde gelaufen. Alle 15 Sekunden wird zur Orientierung ein Signal gegeben. Wer im richtigen Tempo läuft, befindet sich dann genau an einer Ecke des Vierecks.



### Wettspiel: „Tempo-Einhalten“

Jetzt können die Gruppen beweisen, daß sie ein gutes Tempogefühl haben. Zu Beginn des Laufes werden noch einige Orientierungssignale gegeben (eine ganze Runde lang, zweimal, einmal), den Rest der Strecke (zwei und mehr Runden) laufen sie allein und versuchen, das Tempo einzuhalten. Sieger ist die Gruppe, die im Ziel die kleinste Zeitdifferenz aufweist.

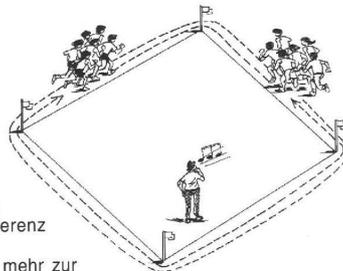
Nach dem Prinzip des Intervalltrabens können die Gruppen auch nacheinander gestartet werden. Beispiel: Beim dritten Pfiff startet die zweite Gruppe, die dann insgesamt weniger Signale bekommt. Im zweiten Durchgang wird das dadurch wieder ausgeglichen, daß die Gruppen in umgekehrter Reihenfolge starten.



### Entgegenlaufen

Beim „Entgegenlaufen“ können beide Gruppen zur gleichen Zeit gestartet werden. Die eine Gruppe läuft links, die andere rechts herum. Auch die Anzahl der Signale ist für beide Gruppen gleich. Beim zweiten Durchgang werden die Umlaufrichtungen getauscht. Sieger ist die Gruppe, die bei allen Läufen zusammen die geringste Zeitdifferenz aufweist.

Und schließlich wird kein Signal mehr zur Orientierung gegeben. Die Gruppen laufen eine, zwei, drei und mehr Runden. Der Lauf wird nur noch an- und abgepfiffen.



### Bahnlauf

Eine weitere Möglichkeit zu beweisen, daß man das „richtige“ Tempogefühl hat, ist der „Bahnlauf“. Es werden ein, zwei und mehr Runden gelaufen. Eine Übersicht über die Zeiten gibt die folgende Tabelle:

1000 m in (min)	1 Runde (400 m) in (min)
7:00	2:48

6:30	2:36
6:00	2:24
5:30	2:12
5:00	2:00

Zur Orientierung können zunächst auch einige Markierungen (z.B. Hütchen) gesetzt werden, z.B. alle 50 m.

Nach gleicher Idee kann mit zwei Gruppen entgegengeläufen werden. Wir laufen eine, zwei, drei und mehr Runden. Sieger ist die Gruppe, die im Ziel die geringste Zeitdifferenz aufweist.

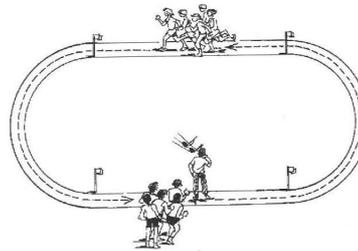
### „Kettenstaffel“ im Trabtempo

Bekannte Staffelformen können auch mit dem Trablaufen durchgeführt werden. Dabei kommt es jetzt aber nicht darauf an, der Schnellste zu sein, sondern es gewinnt diejenige Gruppe, die das vorgegebene Tempo am besten einhalten kann.

Eine besonders gute Möglichkeit ist die Form der „Kettenstaffel“, hier am Laufviereck dargestellt: Der erste Schüler läuft eine Runde allein, dann laufen die ersten beiden, dann die ersten drei usw. Nachdem alle

Gruppenmitglieder zusammen eine Runde gelaufen sind, bleibt der erste „zu Hause“, dann der zweite usw.

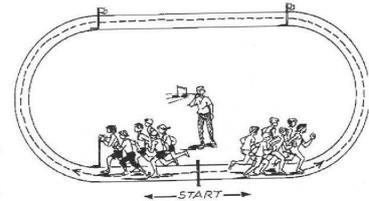
Eine andere Form ist die „Kettenstaffel mit halben Runden“. Zwei oder vier Gruppen laufen gegeneinander. Jede Gruppe teilt sich nochmals in zwei Teilgruppen, die je eine halbe



Runde voneinander entfernt ihre Positionen beziehen.

Von jeder Gruppe startet zunächst einer; nach einer halben Runde gesellt sich der zweite dazu, nach einer weiteren halben Runde der dritte usw. Nachdem in der Mitte des Laufes eine halbe Runde in voller Gruppenstärke gelaufen wurde, bleibt der erste zurück, nach einer weiteren halben Runde der zweite usw. Die letzte halbe Runde läuft nur der letzte Läufer jeder Gruppe.

Nach Ablauf der von der Gruppengröße (von ihr ist die Länge der Laufstrecke abhängig) und dem vorher festgelegten Lauftempo abhängigen Gesamtlaufzeit wird der Lauf abgepfiffen. Welche Gruppe hat das beste Tempogefühl?

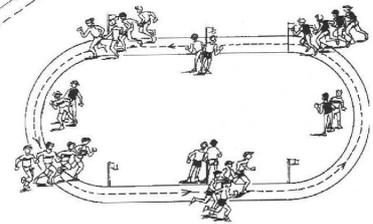


### Trabstaffeln

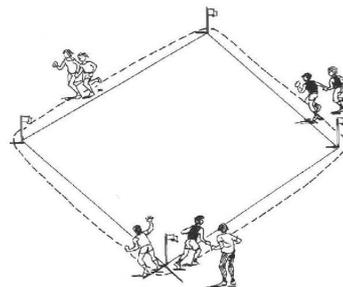
Eine interessante Wettkampfform ist die Trabstaffel. Hierfür werden Kleingruppen eingeteilt, z.B. Dreiergruppen. Von



den drei Mitgliedern einer Mannschaft laufen jeweils zwei, die - oder der dritte bleibt abwechselnd „zu Hause“. Die Trabstaffel kann auf unterschiedlichsten Lauf-



wegen durchgeführt werden und erhält auf diese Weise immer wieder einen neuen Reiz. Siegreich ist die Staffel, die es schafft, genau in der vorgeschriebenen Zeit zu bleiben bzw. dieser am nächsten zu kommen.



### Trabstaffel um das Laufviereck

Das Laufviereck entspricht den bekannten Abmessungen, an denen die Teilnehmer sich orientieren können. Je nach Leistungsstand der Gruppen werden 3, 5, 10 Runden gelaufen.

Zeichnungen: Karlheinz Grindler