

Übungsform für die Sprechregel

Die Übung kann auf einer Rundbahn oder ähnlichen Runde absolviert werden. Die Strecken können je nach Leistungsstand 800-1200 Meter betragen und werden vom Leiter vorgegeben.

1. Immer 2-3 Teilnehmer bilden eine Gruppe
2. Einer der Gruppe Würfelt
3. Anschliessend wird im entsprechenden „Sprechregel-Tempo“ die Runde absolviert.
4. Vorgang mehrmals wiederholen.

Würfelzähle	Sprechregel
1	Singen
2	Plaudern
3	Sprechen in ganzen Sätzen
4	Knapper Wortwechsel
5	Kein Wortwechsel mehr
6	Es darf gewählt werden oder es wird ein submaximaler Sprint über 50 Meter gemacht.