

Lektionen

Lektion 1

Laufstil/Ausrüstung

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung/Einstieg Persönliche Begrüssung	10'	Vorstellen Allez Hop/SLV Kursziele erläutern
Aufwärmen mit Kennenlernspiel Mobilisation	15'	Teilnehmer kennen lernen Gelenke und Muskeln aktivieren
Technik Aktiv/Passiv erläutern und ausprobieren	10'	Laufstile aufzeigen
Ausdauer: 30' gemütliches Jogging oder 3x8' Jogging mit jeweils 2' Gehpause	30'	Der Gruppe angepasstes tiefintensives Herz-Kreislauftraining
Entspannung Stretching 3-5 Basisübungen Hinweise zur Ausrüstung	15'	Atementspannung Korrekte Ausführung/Korrigieren Tipps zu Schuhen und Textilien
Rückblick auf Lektion Merkblatt Running und Ausdauer Hausaufgaben, Ausblick Kurs	5'	Inhalte repetieren Trainingshäufigkeit erhöhen

Lektion 2

Pulsmessung/Intensitäten

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalte/Pulsmessung und Einteilung Intensitäten erläutern	10'	Pulsmessung mit Uhr oder von Hand
Aufwärmen mit zügigem Walking oder leichtem Running mit Pulsmessung Koordinationsübungen	15'	Puls während Aufwärmen bestimmen Mobilisieren der Gelenke
Ausdauer: 30' Dauerlauf leicht oder 2x15' Jogging mit 2' Gehpause auf Umkehrstrecke inkl. Pulsmessung	30'	Herz-Kreislauftraining mit Kontrolle der Belastungsintensität
Entspannung mit Körperwahrnehmungsübungen Stretching 3-5 Basisübungen	10'	Körperwahrnehmung Stretching als Regeneration
Rückblick auf Lektion Merkblatt Stretching Hausaufgaben, Ausblick nächste Lektion	5'	Inhalte repetieren 1-2 Lauftraining (Fokus Intensität)

Lektion 3

Intensitäten 1-3

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Austausch von Erfahrungen, Fragen Lektionsinhalt/Intensitäten 1-3 repetieren	5'	Feedback der Teilnehmer Befindlichkeit der Gruppe eruieren Pulsmessung, Kontrolle mittels Anstrengungsgefühl/Atmung kennen
Aufwärmen mit Laufspiel	10'	Spielerisches Aufwärmen in der Gruppe
Ausdauer: Je 10' Intensität 1,2 und 3 Puls auf Blatt festhalten Auslaufen	35'	Puls von Intensität 1-3 berechnen gemäss Vorgaben und in der Praxis testen Vergleich mit Anstrengungsgefühl
Entspannung mit Körperwahrnehmungsübungen Stretching Übungsauswahl aus Lektion 1 und 2	10'	Körperwahrnehmung Korrekte Ausführung
Merkblatt Intensitäten Rückblick auf Lektion Hausaufgaben Ausblick nächste Lektion	5'	Kontrolle persönlicher Pulswerte Pulswerte besprechen 1-2 Lauftraining (Fokus Dauerlauf leicht bis mittel), 1 Alternativtraining

Lektion 4

Lauftechnik im Gelände

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung/Einstieg Offene Fragen klären Lektionsinhalte/Gelände angepasstes Laufen erklären	10`	
Aufwärmen mit Laufspiel Laufstil in 2er Gruppen repetieren	15`	Aufmerksamkeit wecken Laufstil variieren können
Technik bergauf/bergab an Steigung	15`	Technik flexibel dem Gelände anpassen Puls kontrollieren
Ausdauer: 20` gemütliches Jogging oder 2x10` Jogging mit 2` Gehpause	30`	Lockeres Herz-Kreislauftraining
Entspannung Stretching 3-5 Basisübungen	10`	Atementspannung Korrekte Ausführung/Korrigieren
Rückblick auf Lektion Hausaufgaben Ausblick nächste Lektion	5`	Inhalte repetieren Trainingshäufigkeit erhöhen

Lektion 5

Kraft

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalte/Kraftgymnastik erklären	5'	
Aufwärmen mit Vorzeigen der Kraftübungen	15'	Erlernen der Kraftübungen
Ausdauer: 20' Dauerlauf mittel, mit 2x5' Kraftgymnastik dazwischen Auslaufen barfuss auf Rasen	45'	Kräftigen der Rumpfmuskulatur
Entspannung Stretching	10'	Körperwahrnehmung oder Atementspannung
Rückblick auf Lektion Merkblatt muskuläre Dysbalance und Kräftigen Hausaufgaben, Ausblick nächste Lektion	5'	1-2 Lauftraining (Fokus Kraft)

Lektion 6

abwechslungsreiches Training

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung, offene Fragen Lektionsinhalte aufzeigen	5'	Feedback der Teilnehmer
Aufwärmen mit Laufspiel Mobilisation selbständig	15'	Spass haben Kontrolle der Übungen
Kraftgymnastik Basisübungen	10'	Korrekte Ausführung
Ausdauer: 15' Dauerlauf leicht/mittel in coupiertem Gelände, 15' Dauerlauf schnell im flachen Gelände (Laufstil variieren) Auslaufen	40'	Variantenreich und geländeangepasst Laufen
Stretching ohne Anleitung	5'	Übungen werden selber ausgewählt
Hausaufgaben Ausblick nächste Lektion	5'	1-2 Lauftraining, 1 Alternative

Lektion 7

Koordination

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalt/Koordination erläutern	5`	
Aufwärmen mit Laufspiel	10`	Reagieren, differenzieren, orientieren
Laufschule 2-3 Basisübungen anschliessend Steigerungslauf	15`	Korrekte Ausführung, Koordination, Kraft
Ausdauer: 30` Dauerlauf von leicht bis schnell Puls auf Blatt festhalten	30`	Herz-Kreislauftraining Intensitätskontrolle
Entspannung, Einführung PM	15`	Progressive Muskelrelaxation im Stehen erleben
Rückblick auf Lektion Merkblatt Entspannung Hausaufgaben, Ausblick nächste Lektion	5`	Pulswerte besprechen 1-2 Lauftraining (Fokus Kraft und Laufschule)

Lektion 8

intensive Laufformen

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalt/Fahrtspiel und Intensitäten 3-5 erklären	5`	
Aufwärmen im Wechsel Gehen/Joggen Mobilisieren mit Koordinationsübungen	10`	Tempowechsel = Fahrtspiel (auch walken-joggen-walken-...)
Ausdauer: 20-30` Fahrtspiel in Leistungsgruppen Auslaufen	40`	Intensitäten 2-4 während der Belastung erleben
Stretching, selbständig 5 Übungen auswählen oder geleitete PM im stehen	10`	Korrekte Ausführung PM repetieren
Rückblick Lektion Hausaufgaben, Ausblick nächste Lektion	5`	1-2 Lauftraining (Fokus Erholung)

Lektion 9

intensive Laufformen

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalte/Intervall erklären	5'	Max. 1x pro Woche, lange Erholung
Aufwärmen Kraftgymnastik	10'	Teilnehmer zeigen Übungen vor Gezielt kräftigen
Ausdauer: 4x500m mit 1' Pause in Leistungsgruppen Auslaufen barfuss auf Rasen	35'	Intensive Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Intensität 4 während der Belastung.
Stretching	5'	Teilnehmer zeigen Übungen vor
Rückblick auf Lektion Hausaufgaben, Ausblick nächste Lektion Kursauswertung	5' 15'	1 lockeres Lauftraining (Fokus Erholung) Long Jog ankünden, Bidon mitnehmen

Lektion 10

Long Jog

Thema/Inhalt	Zeit	Ziel
Begrüssung Lektionsinhalte aufzeigen	5'	
Erklärung Long Jog	5'	Nicht Km sind entscheidend, sondern Zeit Lang und langsam
Ausdauer: Long Jog je nach Leistungsfähigkeit von 60-90'	90'	Erlebnis, Spass am Laufen
Stretching individuell	5'	Selbständige korrekte Ausführung
Rückblick Lektion Hausaufgaben	5'	Lektionen 1-10 Revue passieren lassen Persönliche Ziele setzen für die Zukunft
Information		Rückblick und Ausblick, Resume