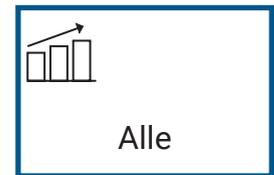
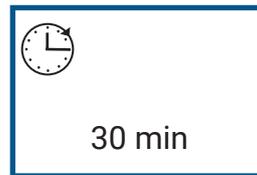
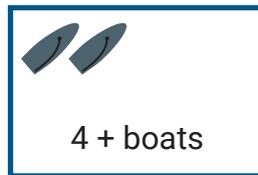


Rolling Starts

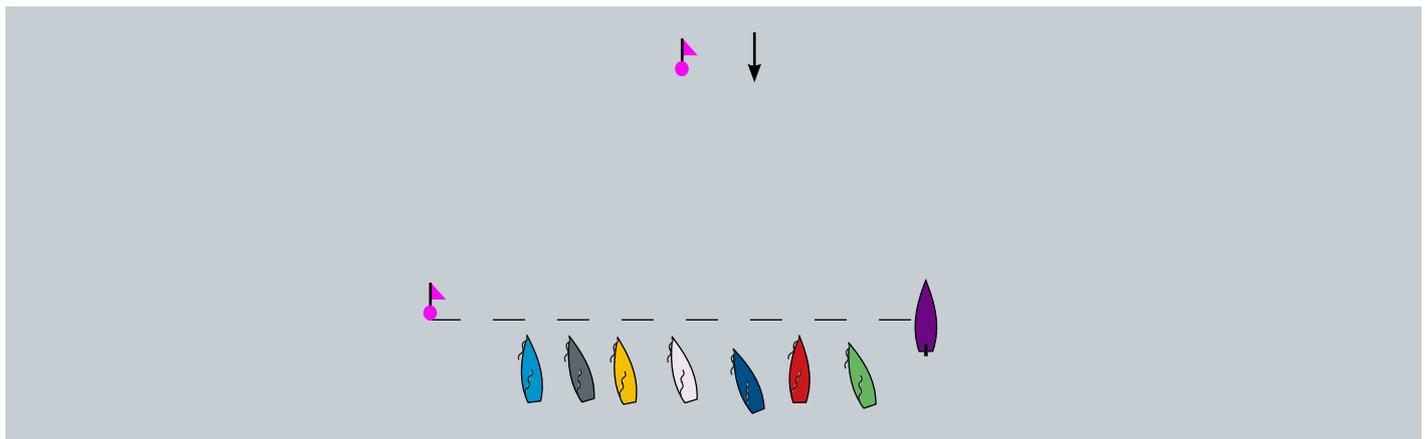


Ziel:

Startprozedere und Nachstartphase

Beschreibung:

Eine Startlinie wird ausgelegt. Eine Luvtonne wird direkt über dem Start gesetzt. Mehrere Starts werden hintereinander durchgeführt. Der Start zur Luvtonne kann variabel festgelegt werden. Die Startzeit sollte zwischen drei und vier Minuten liegen, so dass das Halten der Linie nach dem Startschuss gut geübt werden kann.



Variationen:

Es können „Mystery Starts“ von drei bis fünf Starts hintereinander durchgeführt werden. Jeder Start kann wiederholt werden. Die Lage und Länge der Startlinie kann verändert werden. Ihr könnt zusätzlich einzelnen Sportler*innen bestimmte Aufgaben mitgeben, die sie erfüllen müssen.

Trainer Tipps:

Es ist wichtig vorher die genauen Zeiten für das Starten zu besprechen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass man auf die Motivation der Gruppe achtet. Die Wartezeit vor dem Start kann schnell die Stimmung der Gruppe kippen. Fügt also zwischendurch immer etwas Aktivierendes ein.