

## Gesamtverein      Vereinssponsor: Raiffeisenbank Cham

### Interner Leiterkurs 02.11.2009 „Thema – Laufschnule, Laufstil“

Dieses mal konnte uns Sandra Bircher vom TK –Gesamtverein, in der „Stättli Halle 2“ WM – Teilnehmerin beim Berliner Marathon 2009 Patricia Bühler vorstellen. Sie gab eine Doppel Lektion; **Laufschnule, Laufstil und Circuit Training**. Das Circuit im zweiten Teil wurde von Andreas Bühler geleitet.



Nach einer kurzen Theorie Einführung in die Grundkenntnisse auf was man achten soll beim richtigen Laufen, danach konnte zum praktischen teil hinüber gegangen werden. Die anwesenden 20 Teilnehmer stellten sich in zwei Gruppen hintereinander auf Lenkseite zur Halle. Von jetzt an zeigte Patricia die diversen Übungen vor, danach waren die Turner an der Reihe.



Nach diversen verschiedenen zwischen Schritten und Sprints, (**ja man kam auch sehr ausser puste !!**) übernahm Andreas Bühler eine Gruppe zum Circuit Training. Mit diversen Hilfsmittel zum Beispiel dem Medizinball oder Springseil, zeigte er uns verschiedene Varianten wie man ein Circuit gestalten kann, und auf was besonders geachtet werden muss.



Die andere Gruppe beschäftigte sich mit Lauf – Variationen auf verschiedener Spielerischer art. Der Abend verging wie im nu, es war eine **Intensive** aber sehr **Interessante Turnstunde**. Da wie immer die Zeit viel zu kurz war, konnte nur ein kleiner Ausschnitt in die „Laufschnule, Laufstil und Circuit Training“ gezeigt werden. Wir danken recht herzlich Patricia und Andreas Bühler, die uns toll durch den Abend führten.

Roger Mehlin