

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Es läuft - Sport / Laufspiel*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



A Kleine Sport 14 • Laufspiele 1 von 28

### Es läuft – Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

Dr. Michael Biebig, Köln/Leh

<b>Ziel</b>	3 Doppelstunden (2 x 45 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sportplatz oder im Freien
<b>Ziel</b>	Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Lösung erfahren, verstehen und einprägen; kooperieren, wettkämpfen und sich vorbildlich, gesundheitsbewusst verhalten

#### Laufspiele im Sportunterricht

Bei regelmäßiger Anwendung können Laufspiele in besonderer Weise die Ausdauerfähigkeit von Schülern fördern und verbessern. Eine gute Ausdauerleistung hat das Ziel, dass der Sportler möglichst lang, schnell und psychisch – einer einseitigen Belastung widerstehen kann (Ermüdungsresistenz) und dass dessen Organismus fitig ist, sich nach einer Belastung schnell wieder zu regenerieren (Regenerationsfähigkeit). Die Herz-Kreislaufsysteme werden durch Ausdauertraining positiv beeinflusst, Stress kann reduziert und kompensiert sowie die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Folgende weitere körperliche Wirkungen sind durch ein gezieltes Ausdauertraining wissenschaftlich belegt:

- Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens und der Sauerstofftransportkapazität,
- Senkung der Herzfrequenz,
- Vergrößerung des Schlagvolumens,
- Hypertrophie der Herzmuskulatur,
- Verbesserung der Blutzirkulation des Herzens,
- Optimierung der Herzleistung,
- Senkung des Ruhepulses,
- Abbau von Fett.

Bei einem gleichmäßigen Tempo und einer eher geringeren bzw. sukzessiv steigenden Intensität eignen sich Laufspiele auch zur Erwärmung und damit zur Verletzungsprophylaxe.

#### Ausdauer (Einstellung)

Aus Langzeitstudien ist zu entnehmen, dass neben den Grundvoraussetzungen die Basis für die Entwicklung einer konditionalen und koordinativen Fähigkeiten ist, das spezielle Ausdauertraining eine wesentliche Rolle. Die Ausdauer lässt sich nach dem Umfang der beteiligten Muskulatur in allgemeine (nach Art der Energiebereitstellung aerob/anaerob) und nach der Art der Muskelarbeit (aerob/anaerob) unterscheiden.

© 19 Medien Sport • August 2017

# Es läuft –

## Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sporthalle oder im Freien
<b>Ziel</b>	Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

### Laufspiele im Sportunterricht

Bei regelmäßiger Anwendung können Laufspiele in besonderer Weise die Ausdauerfähigkeit von Schülern fördern und verbessern. Eine gute Ausdauerschulung hat das Ziel, dass der Sportler möglichst lang – physisch und psychisch – einer ermüdenden Belastung widerstehen kann (Ermüdungswiderstand) und dass dessen Organismus fähig ist, sich nach einer Belastung schnell wieder zu regenerieren (Regenerationsfähigkeit). Das Herz-Kreislaufsystem wird durch Ausdauertraining positiv beeinflusst, Stress kann reduziert und kompensiert sowie die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Folgende weitere kardiovaskuläre Wirkungen sind durch ein gezieltes Ausdauertraining wissenschaftlich belegt:

- Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens und der Sauerstofftransportkapazität,
- Senkung der Herzfrequenz,
- Vergrößerung des Schlagvolumens,
- Hypertrophie der Herzmuskulatur,
- Verbesserung der Blutversorgung des Herzens,
- Optimierung der Herzleistung,
- Senkung des Ruhepulses,
- Abbau von Fett.

Bei einem gleichmäßigen Tempo und einer eher geringeren bzw. sukzessiv steigenden Intensität eignen sich Laufspiele auch zur Erwärmung und damit zur Verletzungsprophylaxe.

### Ausdauer (Einteilung)

Aus trainingsmethodischer Sicht spielt neben der Grundlagenausdauer, die Basis für die Entwicklung anderer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten ist, das spezielle Ausdauertraining eine wesentliche Rolle. Die Ausdauer lässt sich nach dem Umfang der beteiligten Muskulatur (allgemein/lokal), nach Art der Energiebereitstellung (aerob/anaerob) und nach der Art der Muskelarbeit (statisch/dynamisch) unterteilen.

Kriterium	Ausdauerform
beanspruchte Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>– allgemeine Ausdauer (mehr als 1/6–1/7 der Muskulatur)</li> <li>– lokale Ausdauer (weniger als 1/6–1/7 der Muskulatur)</li> </ul>
Arbeitsweise der Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dynamische Ausdauer (Bewegung mit Anspannung und Entspannung der Muskulatur)</li> <li>– statische Ausdauer (Bewegung mit Daueranspannung)</li> </ul>
Energiebereitstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aerobe Ausdauer: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzzeitausdauer (3–10 Minuten)</li> <li>Mittelzeitausdauer (10–30 Minuten)</li> <li>Langzeitausdauer (über 30 Minuten)</li> </ul> </li> <li>– anaerobe Ausdauer: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzzeitausdauer (10–20 Sekunden)</li> <li>Mittelzeitausdauer (20–60 Sekunden)</li> <li>Langzeitausdauer (60–120 Sekunden)</li> </ul> </li> </ul>

### Trainingsmethodik der Ausdauerfähigkeit

Um die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu schulen, wird trainingsmethodisch zwischen

- der Dauermethode (Ziel: z. B. allgemeine und spezielle Ausdauer),
- der extensiven Intervallmethode (Ziel: z. B. allgemeine und spezielle Ausdauer, Kraftausdauer),
- der intensiven Intervallmethode (Ziel: z. B. Schnelligkeit, Schnellkraft, Maximalkraft)
- und der Wiederholungsmethode (Ziel: z. B. Maximalkraft, Kraft) unterschieden.

Die Dauermethode und die extensive Intervallmethode eignen sich zur Schulung der Ausdauerfähigkeit. Bei der Dauermethode handelt es sich um eine kontinuierliche Belastung, die über einen längeren Zeitraum mit gleichbleibender oder wechselnder Intensität durchgeführt wird. Charakteristisch für die extensive Intervallmethode sind neben dem wiederholten, planmäßigen Wechsel zwischen Belastung und Erholung ein hoher Umfang und eine geringe bis mittlere Intensität. Die Erholung besteht jeweils aus einer lohnenden Pause, d. h. nach der Belastung wird nicht bis zur vollständigen Erholung gewartet. Das Spektrum reicht von einer hohen Zahl kurzer Belastungen mit kurzen Pausen (je ca. eine Minute) bis zu mehrminütigen Belastungen mit Pausen von zwei bis drei Minuten. Die Pausen können dabei aktiv, z. B. gehend, locker trabend oder durch Dehnungen der Muskulatur, sowie passiv, d. h. ohne Bewegung durchgeführt werden.

Die Belastungsmerkmale, die die Struktur dieser Trainingsmethode kennzeichnen, gewährleisten, dass das Training optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen abgestimmt und der richtige Belastungsreiz für eine effektive Anpassung ausgewählt werden kann.

Belastungsmerkmal	Beschreibung	Frage	Beschreibungsgrößen (Schnelligkeitstraining)
<b>Belastungsintensität</b>	Die Belastungsintensität beschreibt den Anstrengungsgrad der Bewegungsausführung.	Wie schnell laufe ich?	Geschwindigkeit in Zeit; Beschreibungsmerkmale: – submaximal – mittel bis hoch
<b>Belastungsumfang</b>	Der Belastungsumfang beschreibt den Gesamtumfang der Belastungen.	Welche Strecke laufe ich insgesamt? Wie oft laufe ich die Einzelstrecke?	Kilometer bzw. Anzahl der Wiederholungen
<b>Belastungsdauer</b>	Die Belastungsdauer beschreibt die Zeit der Belastungseinwirkung.	Wie lange brauche ich, um die einzelne Strecke zurückzulegen?	Sekunden, Minuten
<b>Belastungsdichte</b>	Die Belastungsdichte beschreibt die zeitliche Aufeinanderfolge von Belastungen und das Verhältnis von Belastung und Erholung (Pausen).	Welche Erholungspausen zwischen den einzelnen Läufen mache ich?	Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungszeiten

Die folgende Tabelle zeigt entsprechende Werte, die für eine Dauer- und eine extensive Intervallmethode (IVM) maßgeblich sind. Die Werte hängen allerdings auch stark von der individuellen Leistungsfähigkeit, dem momentanen Leistungsstand, dem Alter und der individuellen Motivation des Sportlers ab.

Methode	Intensität (ca. %)	Herzfrequenz (ca.)	Umfang	Dauer	Dichte (Pause)	Energiebereitstellung	allgemeine Trainingsziele
<b>Dauer- methode</b>	im aeroben Bereich	135–160	(sehr) hoch	lang (30 min. – 2 Std.)	keine bzw. sehr kurz	aerob	allgemeine Grundlagenausdauer
<b>Extensive IVM</b>	60–80 % der HFmax	140–170	mittel bis hoch	kurz bis mittel	lohnende Pausen (Serienpausen von 3–5 min.)	aerob/ anaerob	allgemeine Grundlagenausdauer, spezielle Muskelausdauer, Kraftausdauer

## Praktische Tipps

### Feste Schuhe

Bei einem regelmäßigen Lauftraining sollten Schuhe mit guter Dämpfung getragen werden. Entsprechende Laufschuhe gibt es sowohl für die Halle als auch für das Training im Freien.

### Regelmäßige Trinkpausen

Die Schulung der Ausdauerfähigkeit ist sehr schweißtreibend. Aus diesem Grund sollten während einer Unterrichtsstunde kurze Trinkpausen eingelegt werden. Am besten geeignet, um den Wasserhaushalt zu regulieren, sind mineralhaltige oder isotonische Getränke.

### Gleichmäßige Atmungsfrequenz

Ein Begrenzungsfaktor für die Ausdauerleistungsfähigkeit kann die Atmung sein. Sie sichert die ausreichende Zufuhr von Sauerstoff, der für die Energiegewinnung eine notwendige Rolle spielt. Eine gleichmäßige Atmungsfrequenz sollte beim Laufen eingehalten werden.

### Regelmäßiges Pulsmessen

Während der Unterrichtsstunden sollten die Schüler mehrmals ihren Puls messen. Anhand der Messung der Pulsfrequenz kann der Schüler Informationen über seine momentane Herz-Kreislauf-Situation erhalten und dadurch die Belastungsintensität steuern. Bei der Pulskontrolle wird der Puls pro Minute gemessen (siehe M 1 bis M 3). Durch Reduzierung oder Erhöhung des Umfangs, der Intensität, der Dichte (Pausenlänge) und/oder der Dauer kann die Belastung gezielt gesteuert werden.

### Musikeinsatz

Der Einsatz von Laufmusik kann zur Motivationssteigerung beitragen. Auf vielen CDs ist das Musiktempo unter der Abkürzung bpm (beats per minute) verzeichnet. Eine Beatzahl von 120–140 bpm bietet sich für die meisten Übungen an.

### Regelmäßiges Training

Entscheidend für eine gesundheitsprophylaktische und verbesserte Ausdauerschulung ist ein regelmäßiges Training, das im Sportunterricht, aber auch außerschulisch durchgeführt werden sollte. Erst das kontinuierliche, systematische und geplante Training durch Sportarten, z. B. Inlineskating, (Nordic) Walking, Laufen, Fahrradfahren/Mountainbiken, Schwimmen und Aerobic, wird zu einer Verbesserung der Ausdauerfähigkeit führen.

### Fächerübergreifender Einstieg (M 17)

Als alternativer Einstieg und Impuls können Sie die Bildkarten (M 17) auslegen und die Schüler ihre Assoziationen zur Frage „Was haben die Bilder mit dem Thema Ausdauer zu tun?“ äußern lassen. Die Inhalte „Herz-Kreislauf-System“, „Atmung“, „Gesundheit“ und „Gehirnaktivität/Konzentration“ können im Fach Biologie aufgegriffen und vertieft werden.

### Literatur

**Moosmann, Klaus (Hrsg.):** Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2014.

Diese Sammlung kann als umfassende praktische Fundgrube für Spiel- und Übungsformen dienen, die die motorischen, sozialen und geistigen Lernziele im Sportunterricht fördern.

**Weineck, Jürgen:** Optimales Training. Spitta Verlag, Balingen 2009 (16. Auflage).

Das Buch fasst die wesentlichen theoretischen Grundlagen der Trainingslehre zusammen.

### Beitrag aus RAAbits Sport

**Simon, Andreas:** Geht dir schon die Puste aus? – Ausdauer-Trainingsmethoden kennenlernen und beim Rope Skipping anwenden (Teil I/A, Beitrag 19). In: RAAbits Sport 37. Ergänzungslieferung 2016.

Nach einer kurzen Einführung (z. B. Hinweise zur Pulsmessung und zum Herz-Kreislauf-System) werden verschiedene Ausdauermethoden besprochen und beim Training von Rope Skipping praktisch angewendet. Mithilfe von Übersichtstabellen und Grafiken können die Schüler ihren eigenen Leistungszuwachs beobachten und notieren.

## Doppelstunde 1: Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele

Ziele: Die Schüler sollen ihre Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele verbessern und das Verfahren des Pulsmessens als Möglichkeit der Belastungssteuerung kennenlernen.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (15 Minuten)</b>		
M 1–M 3	<b>Messen des Ruhepulses</b> Die Schüler lernen das Verfahren des Pulsmessens und dessen physiologische und trainingsmethodische Bedeutung bei der Schulung kennen.	alle Schüler im Sitzkreis, 1 Stoppuhr
	<b>Irrgarten</b> Die Schüler laufen durch den Raum und biegen bei einem Kegel nach rechts oder links ab.	verschiedenfarbige Markierungskegel (ca. 10–15), Klein- und Großgeräte (z. B. kleine/große Kästen, Matten, Bälle, Seile)
<b>Hauptteil (55 Minuten)</b>		
	<b>Zeitschätzläufe</b> Die Schüler laufen nach Gefühl eine Minute lang durch den Raum.	alle Schüler frei im Raum verteilt, 1 Stoppuhr, Papier und Stifte
M 3	<b>Messen des Belastungs- und Erholungspulses</b> Die Schüler messen nach jeder der folgenden Übungen ihren Belastungs- und Erholungspuls.	alle Schüler im Sitzkreis, 1 Stoppuhr
M 4	<b>Laufziele</b> Die Schüler würfeln eine Zahl und laufen zum entsprechenden Ziel und wieder zurück.	1 Würfel pro Schüler, vorbereitete Zahlenkarten, evtl. Kleingeräte (z. B. Bälle, Seile)
M 5	<b>Wörter erraten</b> Die Schüler laufen jeweils eine Runde und sollen ein Wort erraten, indem sie mit jeder Runde einen Buchstaben erfragen.	Markierungskegel, evtl. Papier und Stifte
M 6, M 7	<b>Buchstabenlauf</b> Die Schüler laufen zu den einzelnen Kegeln, sollen sich die Zahlen merken und in die Vorlage eintragen.	18 Markierungskegel, vorbereitete Zahl- und Buchstabenkarten
<b>Ausklang (10 Minuten)</b>		
	<b>Windstärken</b> Die Partner massieren sich gegenseitig den Rücken nach Vorgaben zu verschiedenen „Windstärken“.	Schüler in Paaren, 1 kleine Matte pro Paar

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Messen des Ruhepulses (M 1 bis M 3)

Erklären Sie den Schülern das Verfahren des Pulsmessens und dessen physiologische und trainingsmethodische Bedeutung bei der Schulung der Ausdauerfähigkeit (siehe M 1 und M 2), z. B. Möglichkeit der Belastungssteuerung, Erkennen der Auswirkungen auf den Organismus. Üben Sie danach gemeinsam das Messen des Pulses. Vor allem jüngere Schüler können oftmals ihren Puls noch nicht selbstständig finden. Wiederholen Sie die Pulsmessung deshalb mindestens zwei- bis dreimal. Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass es sich bei dem gemessenen Puls um einen mehr oder weniger ruhenden handelt.



*Hinweis:* Der eigentliche Ruhepuls wird am besten direkt nach dem Aufstehen gemessen. Geben Sie den Schülern die Vorlage M 3 als Hausaufgabe mit. Sie sollen immer an dem Morgen der nächsten Sportstunde ihren Ruhepuls messen und in die Tabelle eintragen.

### Irrgarten

Im Raum werden zahlreiche Markierungskegel verteilt. Als Ausgangsposition stellen sich die Schüler an einem dieser Kegel auf. Dann laufen sie von Kegel zu Kegel und biegen immer abwechselnd nach rechts oder links ab.



#### Variationen

- Bei verschiedenfarbigen Kegeln wird die Abbiegerichtung vorgegeben, z. B. bei einem roten Kegel nach links, bei einem gelben nach rechts.
- Die Fortbewegungsart wird geändert oder zusätzliche Bewegungsaufgaben mit Kleingeräten durchgeführt.
- Es können verschiedene Klein- und Großgeräte als Hindernisse eingebaut werden, die die Schüler überwinden sollen. Achten Sie dabei auf die Absicherung der Geräte.

### Hauptteil

#### Zeitschätzläufe

Die Schüler laufen auf ein Startsignal hin eine Minute lang frei durch den Raum. Teilen Sie ihnen mit, wann die Minute beendet ist. Danach sollen sie erneut laufen, dieses Mal aber selbstständig nach einer Minute stoppen. Geben sie nun Rückmeldung, inwieweit die Schüler unter oder über der angestrebten Zeit lagen.



#### Variationen

- Die Schätzzeit wird erhöht (z. B. zwei/fünf Minuten).
- Die Fortbewegungsart wird geändert.
- Die Zeitschätzläufe werden in Paaren/Kleingruppen durchgeführt: Ein Schüler läuft mit den anderen Gruppenmitgliedern eine geschätzte Minute durch den Raum, danach folgt der zweite usw. Die Zeitabweichungen pro Gruppe werden schriftlich festgehalten. Sieger ist diejenige Gruppe, die die geringste Abweichung hat.

#### Messen des Belastungs- und des Erholungspulses (M 3)

Die Schüler setzen sich nach der Übung in einen Kreis und bestimmen direkt ihren Belastungspuls. Dieser sollte gegenüber dem ruhenden Puls erhöht sein (ca. 140–170 Schläge pro Minute). Die Schüler tragen ihre Werte in die Tabelle bei M 3 ein.



*Hinweis:* Informieren Sie die Schüler, dass jeder Mensch einen individuellen Belastungspuls hat und dass nicht zwangsläufig ein Zusammenhang zwischen dem Wert und der Leistungsfähigkeit besteht.



### Reflexionsaufgabe

Messt direkt nach jeder der nun folgenden Übungen euren Belastungspuls und zwei Minuten später euren Erholungspuls. Tragt die Werte in die Tabelle bei M 3 ein. Was stellt ihr fest?



*Hinweis:* Die Schüler werden erkennen, dass der Erholungspuls gegenüber dem Belastungspuls niedriger geworden ist.

### Laufziele (M 4)

Jeder Schüler bekommt einen Würfel und stellt sich an einer festgelegten Stelle im Raum auf. Legen Sie sechs verschiedene Laufziele nach Zahlen fest. Die Schüler würfeln nun auf Ihr Startsignal hin und laufen zu dem Ziel mit der entsprechenden Zahl und wieder zurück. Jeder muss so lange würfeln und laufen, bis er alle Ziele einmal angelaufen hat. Wer hat das als Erster geschafft?



#### Variationen

- Die Schüler laufen die Ziele zu zweit oder in Kleingruppen an.
- Die Fortbewegungsart wird geändert und/oder die Schüler müssen zusätzliche Bewegungsaufgaben an den Zielpunkten erfüllen (z. B. Seilspringen, Ballprellen o. Ä.).
- Auf der Rückseite der Zahlenkarten steht jeweils ein Wort (ggf. eine englische Vokabel usw.), das sich die Schüler merken und später bei der Abschlussrunde im Kreis aufsagen sollen.

### Wörter erraten (M 5)

Ein Laufrechteck von mindesten 18 x 9 Metern wird markiert. Denken Sie sich ein langes Wort aus. Nachdem die Schüler eine Runde gelaufen sind, nennen sie Ihnen einen Buchstaben. Diesen bestätigen oder verneinen sie, je nachdem, ob der Buchstabe in Ihrem ausgedachten Wort vorkommt. Die Schüler müssen so lange laufen, bis einer das Wort errät. Überlegen Sie sich nun ein neues Wort usw.



*Variation:* Das Spiel wird in Partnerarbeit durchgeführt, d. h. ein Schüler überlegt sich ein Wort, der Partner muss es erraten. Danach werden die Rollen getauscht.

### Buchstabenlauf (M 6)

Die Schüler verteilen 18 Markierungskegel im Raum. An jedem Kegel liegt ein Blatt Papier aus, auf dessen Vorderseite eine Zahl und auf der Rückseite ein Buchstabe steht. Die Schüler laufen nun von einem Ausgangspunkt los (hier liegt die Zahlenvorlage M 7). Sie laufen jeden Kegel einzeln an, schauen auf die Rückseite des Blattes und merken sich den Buchstaben. Nach jeder Station laufen die Schüler zum Startpunkt zurück und tragen den jeweiligen Buchstaben in die Vorlage ein.



#### Variationen

- Die Abstände zwischen den Kegeln werden erhöht.
- Die Übung wird in Paaren oder Kleingruppen durchgeführt.
- Die Fortbewegungsart wird geändert.

### Ausklang

#### Windstärken

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Partner A legt sich mit dem Bauch auf eine kleine Matte und schließt die Augen. Partner B setzt sich neben ihn und massiert seinen Rücken nach Ihren Angaben („Windstärken“), z. B. leichtes Trommeln mit den Fingerspitzen, Reiben mit der ganzen Hand usw.



*Hinweis:* Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass die Wirbelsäule und die Schulterblätter nur sanft berührt werden dürfen.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Es läuft - Sport / Laufspiel*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



A. Kleine Spiele Bühnen 14 • Laufspiele 1 von 28

---

**Es läuft –  
Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit**

Dr. Michael Biefel, Köln/Lehrer

<b>Ziel</b>	3 Doppelstunden (2 x 45 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sportplatz oder im Freien
<b>Ziel</b>	Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Lösungserfahren, verstehen und einleiten, kooperieren, wettkämpfen und sich vorbildlich, gesundheitsbewusst verhalten

**Laufspiele im Sportunterricht**

Bei regelmäßiger Anwendung können Laufspiele in besonderer Weise die Ausdauerfähigkeit von Schülern fördern und verbessern. Eine gute Ausdauerleistung hat das Ziel, dass der Sportler möglichst lang, schnell und psychisch – einer einseitigen Belastung widerstehen kann (Ermüdungsresistenz) und dass dessen Organismus fitig ist, sich nach einer Belastung schnell wieder zu regenerieren (Regenerationsfähigkeit). Die Herzkreislaufsysteme werden durch Ausdauertraining positiv beeinflusst, Stress kann reduziert und kompensiert sowie die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Folgende weitere körperliche Wirkungen sind durch ein gezieltes Ausdauertraining wissenschaftlich belegt:

- Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens und der Sauerstofftransportkapazität,
- Senkung der Herzfrequenz,
- Vergrößerung des Schlagvolumens,
- Hypertrophie der Herzmuskulatur,
- Verbesserung der Blutzirkulation des Herzens,
- Optimierung der Herzleistung,
- Senkung des Ruhepulses,
- Abbau von Fett.

Bei einem gleichmäßigen Tempo sind eher eher geringeren bzw. sukzessiv steigenden Intensität eignen sich Laufspiele auch zur Erwärmung und damit zur Verletzungsprophylaxe.

**Ausdauer (Einstellung)**

Aus Langzeitstudien ist zu entnehmen, dass neben den Grundvoraussetzungen die Basis für die Entwicklung einer konditionalen und koordinativen Fähigkeiten ist, das spezielle Ausdauertraining eine wesentliche Rolle. Die Ausdauer lässt sich nach dem Umfang der beteiligten Muskulatur (allgemein/lokal), nach Art der Energiebereitstellung (aerob/anaerob) und nach der Art der Muskelarbeit (isometrisch/dynamisch) unterscheiden.

© 1980/2014 Sport • August 2017