

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter*

Das komplette Material finden Sie hier:

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





**Thema:**

**Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter**

**TMD: 34439**

**Kurzvorstellung des Materials:**

- Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit, besonders im Sinne einer guten Grundlagenausdauer, ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil. So ist es mit einer der wichtigsten Anliegen des Sportunterrichts, durch strukturiertes Ausdauertraining den SchülerInnen hierzu zu verhelfen.
- Das Material fasst die wichtigsten sportbiologischen Grundlagen zum Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter zusammen und geht dann vor allem auf Trainingsmethoden ein und gibt konkrete Umsetzungsbeispiele.

**Übersicht über die Teile**

- Einteilung der Altersstufen
- Sportbiologische Grundlagen zum Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter
- Trainingsgrundsätze und Methoden:
  - Ausdauertraining im Vorschulalter und frühen und späten Schulkindalter
  - Ausdauertraining in der Pubeszenz und der Adoleszenz
  - Generelle Grundsätze zum Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter
- Literaturverzeichnis

**Information zum Dokument**

- Ca. 4 Seiten, Größe ca. 112 KByte

**SCHOOL-SCOUT –  
schnelle Hilfe  
per E-Mail**

**SCHOOL-SCOUT ♦ Der persönliche Schulservice**  
Internet: <http://www.School-Scout.de>  
E-Mail: [info@School-Scout.de](mailto:info@School-Scout.de)

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

