

# SCHOOL-SCOUT.DE



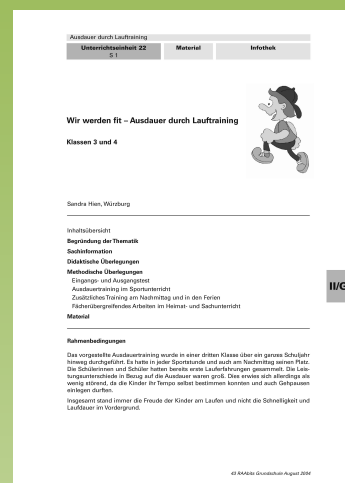
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Wir werden fit - Ausdauer durch Lauftraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



## **Wir werden fit – Ausdauer durch Lauftraining**

**Klassen 3 und 4**



Sandra Hien, Würzburg

---

Inhaltsübersicht

**Begründung der Thematik**

**Sachinformation**

**Didaktische Überlegungen**

**Methodische Überlegungen**

Eingangs- und Ausgangstest

Ausdauertraining im Sportunterricht

Zusätzliches Training am Nachmittag und in den Ferien

Fächerübergreifendes Arbeiten im Heimat- und Sachunterricht

**Material**

---

**Rahmenbedingungen**

Das vorgestellte Ausdauertraining wurde in einer dritten Klasse über ein ganzes Schuljahr hinweg durchgeführt. Es hatte in jeder Sportstunde und auch am Nachmittag seinen Platz. Die Schülerinnen und Schüler hatten bereits erste Lauferfahrungen gesammelt. Die Leistungsunterschiede in Bezug auf die Ausdauer waren groß. Dies erwies sich allerdings als wenig störend, da die Kinder ihr Tempo selbst bestimmen konnten und auch Gehpausen einlegen durften.

Insgesamt stand immer die Freude der Kinder am Laufen und nicht die Schnelligkeit und Laufdauer im Vordergrund.

## Begründung der Thematik

Wenn man an seine eigene Schulzeit zurückdenkt, dann erinnert man sich vielleicht mit Grausen an die 800- und 1000-Meter-Läufe, die, meist völlig untrainiert, ein- bis zweimal im Jahr zu absolvieren waren. Da aber das allgemeine Ausdauertraining, unter Einbeziehung intensiverer Phasen, eine ganzjährige Aufgabe des Schulsports sein sollte, und da den Schülerinnen und Schülern die oben genannten Negativerfahrungen erspart bleiben sollten, ist es wichtig, dass das Sporttreiben mit vielen Erfolgserlebnissen verbunden ist.

Gerade das Heranführen an das Ausdauertraining ist wichtig, da eine ausreichend entwickelte Grundlagenausdauer eine positive Auswirkung sowohl auf die sportliche Leistungsfähigkeit als auch auf den allgemeinen Gesundheitszustand der Kinder hat. So können sie z.B. sportliche Leistungen über einen längeren Zeitraum ausführen und dabei das Verletzungsrisiko geringer halten, da die Reaktions- und Handlungsschnelligkeit länger erhalten bleiben. Was den gesundheitlichen Nutzen betrifft, so wird durch das Training der Ausdauer das Risiko von Herz-Kreislauf- und Bewegungsmangelerkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte vermindert und die immunologische Abwehrlage verbessert.

## Sachinformation

Die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen wird durch eine Vielzahl spezifischer Faktoren bestimmt. Ausdauer wird, neben Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität den *konditionellen Fähigkeiten* zugeordnet. Aufgrund dieses komplexen Bedingungsgefüges der sportlichen Leistungsfähigkeit ist es nicht sinnvoll, über mehrere Wochen ausschließlich Ausdauer zu trainieren, da dies nicht zu einer harmonischen Gesamtentwicklung der sportlichen Leistung führen würde.

Allgemein wird unter Ausdauer die „psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers“<sup>1</sup> verstanden, wobei Ermüdung als vorübergehende (reversible) Minderung der Leistungsfähigkeit definiert wird.<sup>2</sup>

Man unterscheidet zwischen *Grundlagenausdauer* und *spezieller Ausdauer*. Da es hier nicht um eine für eine Sportart spezifische Ausdauer (spezielle Ausdauer) geht, sondern um eine sportartunabhängige Form, wird bei den Schülerinnen und Schülern die Grundlagenausdauer verbessert. Unter dem Gesichtspunkt der Energiebereitstellung in der Muskulatur kennt man weiterhin die *aerobe* und *anaerobe Ausdauer*. Bei der aeroben Ausdauer steht ausreichend Sauerstoff zur oxidativen Verbrennung zur Verfügung (steady state). Bei der anaeroben Ausdauer dagegen ist die Sauerstoffzufuhr zur oxidativen Verbrennung unzureichend. Soweit möglich sollte man mit den Kindern aerobe Ausdauerleistungen durchführen. Diese erreicht man, indem man sich über einen längeren Zeitraum mit relativ geringer Intensität (ca. 50–70 % der maximalen Leistung) bewegt (= *Dauermethode*). Um dem kindlichen Spielverhalten gerecht zu werden, das von dem Wechsel zwischen Belastungen und Erholung geprägt ist, eignen sich zusätzlich *intervallartige Belastungen*, um die Ausdauerleistung zu verbessern.

## Didaktische Überlegungen

Aus psychophysischen und trainingswissenschaftlichen Gegebenheiten lassen sich folgende Grundsätze für das Ausdauertraining ableiten:

Das Ausdauertraining in der Grundschule sollte in erster Linie motivierenden Charakter aufweisen. Kindern soll die Lust am Sport nicht durch endlose Dauerläufe verdorben werden, sondern sie soll durch eine kurzweilige, abwechslungsreiche und kindgemäße Gestaltung geweckt werden. Dabei sind die physischen Voraussetzungen zu berücksichtigen.

Generell sollte die Schaffung der Grundlagenausdauer und nicht die Herausbildung spezieller Ausdauerfähigkeiten Aufgabe des Schulsports sein. Dabei ist sowohl eine Über- als auch Unterforderung der Kinder zu vermeiden. Es gilt also das Prinzip der individuell differenzierten Belastung. Dieses Prinzip ist im Unterricht einfach zu verwirklichen, da jedes Kind individuelle Gehpausen (keine „Standpausen“) einlegen kann. Allerdings sollten die Schülerinnen und Schüler so weit sensibilisiert werden, dass sie den Zeitpunkt der Pausen selbst erkennen.

Ausdauerübungen müssen generell von mittlerer Intensität sein und unter aeroben Bedingungen ausgeführt werden. Auf anaerobe Belastungen, also Belastungen, bei denen der Sauerstoffverbrauch größer ist als die Sauerstoffaufnahme, sollte aufgrund der geringen Laktattoleranz von Kindern auf jeden Fall verzichtet werden. Als Konsequenz für die Gestaltung des Trainings ergibt sich, dass z. B. Läufe von 800 Metern unsinnig sind. Man sollte eher auf längere Strecken zurückgreifen. Um den Kindern ein optimales Lauftempo vorzugeben, sollte die Lehrkraft mitlaufen oder den Schülerinnen und Schülern einen Laufrhythmus, z. B. durch Musik, vorgeben. Das Lehrervorbild ist für die Kinder sehr wichtig. Aus diesem Grund sollte die Lehrkraft darauf achten, zusammen mit den Schülerinnen und Schülern zu laufen und nicht nur passiver Zuschauer zu sein.

Die Ausdauererschulung sollte in ausreichendem Maße in jeder Sportstunde durchgeführt werden (Prinzip der regelmäßigen Belastung), um einen Trainingsfortschritt zu erreichen. In der intensiven Trainingszeit sollte die Laufzeit immer mindestens 10 bis 15 Minuten betragen. Des Weiteren sollte für eine ausreichende Wiederherstellungsphase einschließlich Lockerung und Dehnung gesorgt werden.

## Methodische Überlegungen

### *Eingangs- und Ausgangstest*

Die Schülerinnen und Schüler machen zunächst ihre ersten gezielten Lauferfahrungen. Dazu laufen sie in der Halle oder draußen, so lange sie können (max. zehn Minuten) und übertragen ihre Ergebnisse auf das Anmalblatt (**M 1**). Nachdem Regeln für das ausdauernde Laufen erarbeitet wurden (**M 2**), kann das intensive Ausdauertraining beginnen. Es sollte über mehrere Monate hinweg stattfinden und mit einem Eingangstest zur Feststellung des individuellen Leistungsstandes starten. Für den Test bietet sich ein Laufparcours an, der so gestaltet ist, dass er eine übermäßige Geschwindigkeit und damit eine Übersäuerung der Muskulatur unterbindet. Zur Durchführung des Tests werden die Schülerinnen und Schüler aufgrund ihres Leistungsvermögens in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen Pulsmesser, der auf eine Herzfrequenz von 170 Schlägen pro Minute eingestellt ist.<sup>3</sup> Es sollte im Vorfeld darauf hingewiesen werden, dass der Puls beim Laufen den Wert von 170 Schlägen pro Minute nicht überschreiten sollte und die Schülerinnen und Schüler ihr Lauftempo dementsprechend gestalten sollen. Die Kinder erhalten einen Ausdauerpass (**M 3**) und führen die ersten Übungen im Parcours durch. Dazu laufen sie zehn Minuten und zählen dabei ihre Runden. Um dem Prinzip der individuellen Belastung gerecht zu werden, dürfen sie Gehpausen einlegen. Nach dem Ende der zehn Minuten wird der Belastungspuls gemessen. Dieser und die Anzahl der Runden werden nun in die Ausdauerpässe eingetragen. Nach Beendigung der Trainingsphase soll mit dem gleichen Test der Trainingsfortschritt festgestellt werden. Die Auswertung von Eingangs- und Ausgangstest zeigt dann also, ob sich die Rundenzahl bei ähnlicher Herzfrequenz nach dem Training verbessert hat.

### *Ausdauertraining im Sportunterricht*

Nach der Durchführung des Eingangstests wird der Verbesserung der Ausdauer nun in jeder Sportstunde Beachtung geschenkt.

Zu Beginn treffen sich die Schülerinnen und Schüler und die Lehrkraft im Sitzkreis. Dort wird ein Spiel bzw. eine Laufaufgabe (vgl. **M 4**) erklärt.<sup>4</sup> Diese sollte möglichst auf den nachfolgenden Stundenhauptteil abgestimmt sein. Handelt es sich z. B. um eine Stunde, in der das Weitspringen geübt werden soll, eignet sich das Spiel „Kistenparcours“.

Nach Beendigung des Lauftrainings, das mindestens zehn Minuten, besser aber fünfzehn Minuten dauern sollte, wird für zehn Sekunden der Puls gemessen. Da die Schülerinnen und Schüler über die optimale Herzfrequenzspanne von 25 bis 28 Schlägen pro zehn Sekunden aufgeklärt sind, können sie nach dem Messen selbst feststellen, ob sie beim nächsten Training schneller oder langsamer laufen müssen. Nachdem das Spiel, die Pulsfrequenz und die Laufzeit in den Ausdauerpass eingetragen sind, dehnen die Kinder selbstständig ihre Beinmuskulatur (vgl. **M 5**). Die Übungen sollten im Vorfeld eingeübt und wichtige Bewegungsabläufe besprochen werden.

### *Zusätzliches Training am Nachmittag und in den Ferien*

Um den Schülerinnen und Schülern einen optimalen Trainingserfolg zu ermöglichen, kann die Lehrkraft einen zusätzlichen freiwilligen Lauftreff am Nachmittag anbieten. Dieses Angebot sollte als freiwillige schulische Veranstaltung gelten. Die Eltern können darüber mit einem Anschreiben informiert werden (**M 6**).

Optimal wäre eine Laufstrecke, die sich in Schulnähe befindet und die nicht asphaltiert ist. Auch beim Laufen in freier Natur gelten die Prinzipien Individualisierung und Kindgemäßheit, d. h. Gehpausen sollen erlaubt sein und das Laufen soll durch Spielformen (vgl. **M 4**) kurzweilig gestaltet werden.

Die Laufdauer sollte sich im Verlauf des Trainings immer weiter steigern. Angemessen wäre zu Beginn des Trainings eine Laufdauer von 10 bis 15 Minuten, die je nach Leistungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler auf bis zu 30 Minuten gesteigert werden kann.

Als Motivation zum freiwilligen Training auch in den Ferien bekommen die Schülerinnen und Schüler zu Beginn der Ferien eine Trainingstabelle (**M 7**), in die sie ihre sportliche Betätigung während der schulfreien Zeit eintragen können. Diese Tabelle dürfen sie dann nach den Ferien vorzeigen.

### *Fächerübergreifendes Arbeiten im Fach Heimat- und Sachunterricht*

Wird dem Ausdauertraining im Sportunterricht so viel Beachtung geschenkt, kommen in der Regel Fragen der Schülerinnen und Schüler auf, die in Kürze wohl kaum zu beantworten sind. Deshalb sollen die Fragen der Kinder im Heimat- und Sachunterricht in Form von Freiarbeit erarbeitet und beantwortet werden. Die Schülerinnen und Schüler bekommen Arbeitsaufträge (**M 8** bis **M 12**), die sie im Laufe der Freiarbeitsphase mithilfe verschiedener Informationstexte, Bücher und Versuche lösen sollen.<sup>5</sup> In welcher Sozialform die Schülerinnen und Schüler die Aufträge bearbeiten, steht ihnen frei. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler die Aufgaben weitgehend selbstständig lösen und zusätzliche Wege und Möglichkeiten der Informationsbeschaffung finden und ihre grundlegenden Fragen über das Ausdauertraining beantworten. **M 13** bietet Lösungen an. Nach Beendigung der Erarbeitungsphase können die neu gewonnenen Erkenntnisse im Sitzkreis besprochen und auf Plakaten festgehalten werden.

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Wir werden fit - Ausdauer durch Lauftraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

