

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Ausdauer trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



<b>Vorbemerkungen</b> .....	4	<b>Klasse 9/10</b>	
<b>Legende der Piktogramme</b> .....	5	33. Lauf- und Übungsformen 2 .....	40
<b>Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe</b> .....	6	34. Tempo vorgeben.....	41
<b>Klasse 5/6</b>		35. Intervalle laufen .....	42
1. Lauf-ABC 1 .....	8	36. Der Schnellere läuft Umwege .....	43
2. Lauf- und Übungsformen 1 .....	9	37. Laufende Begegnungen.....	44
3. Rhythmisch laufen .....	10	38. Gerätezirkel .....	45
4. Minutenlauf.....	11	39. Buchstabenlauf.....	46
5. Tempoanzeiger.....	12	40. Würfelteam .....	47
6. Bahnhofslauf.....	13	41. (Nordic) Walking.....	48
7. Wettkampf der Züge.....	14	42. Bike and run .....	49
8. Piratenschatz .....	15	43. Orientierungslauf 3.....	50
9. Jagd auf dem Markt .....	16	44. Orientierungslauf 4.....	51
10. Transportlauf .....	17	45. Schatzjäger.....	52
11. Weltreise.....	18	46. Geocaching.....	53
12. Puzzellauf.....	19	47. Abschlussläufe .....	54
13. Biathlon.....	20	48. Laufabzeichen .....	55
14. Orientierungslauf 1.....	21		
15. Schulbus.....	22	<b>Anhang</b>	
16. Testlauf 1 .....	23	Bahnhofslauf: Arbeitsbogen .....	56
		Weltreise: Reisepläne .....	57
<b>Klasse 7/8</b>		Weltreise: Länderkarten .....	58
17. Lauf-ABC 2 .....	24	Biathlon-Wettkampf:	
18. Puls messen.....	25	Arbeitsbogen .....	65
19. Eckpunktlauf.....	26	Schulbus: Fahrpläne.....	66
20. Begegnungslauf .....	27	Runden addieren: Notizzettel .....	67
21. Temposchätzlauf .....	28	Würfelstaffel: Arbeitsbögen 1–6 .....	68
22. Laufschleife .....	29	Stadt-Land-Fluss-Rallye:	
23. Sammellauf.....	30	Tabelle.....	74
24. Runden zählen .....	31	Sechs-Tage-Rennen:	
25. Runden addieren .....	32	Arbeitsbogen .....	75
26. Würfelstaffel .....	33	Orientierungslauf 2: Laufplan .....	76
27. Glücksradlauf .....	34	Orientierungslauf 2: Aufgabenkarten .....	77
28. Memory-Lauf.....	35	Würfelteam: Arbeitsbogen .....	78
29. Stadt-Land-Fluss-Rallye .....	36	Orientierungslauf 4: Laufkarte .....	79
30. Sechs-Tage-Rennen .....	37	Geocaching: Liste .....	80
31. Orientierungslauf 2.....	38	Bildquellen.....	81
32. Fotos sammeln.....	39		

Der erste Titel zur sportlichen Grundbildung in der Sekundarstufe I beschäftigt sich mit dem Thema „Ausdauer trainieren“. Die ausgewählten Übungen, Spiele und Wettkampfformen sind dabei im Hinblick auf Belastung, Umfang und Lernziele jeweils auf die Jahrgangsstufen 5/6, 7/8 und 9/10 ausgerichtet. Neben Angaben zu Materialeinsatz und Zeitaufwand werden zu allen Übungen Differenzierungs- und Erweiterungsmöglichkeiten erläutert, wichtige Hinweise, z. B. zu Sicherheitsaspekten, gegeben, Methoden der Ausdauerschulung, Ausdauer- und Sozialformen benannt sowie zu festigende Kompetenzen und Lernziele angegeben.

Das Buch stellt somit eine Hilfe zu einer detaillierten Unterrichtsvorbereitung für alle Lehrer<sup>1</sup> des Faches Sport an weiterführenden Schulen dar. Speziell fachfremd unterrichtende Kollegen können sich auf einfachen und schnellem Wege Inhalte für ihren Sportunterricht aneignen und diese gezielt umsetzen. Sämtliche Übungen, Spiele und Wettkämpfe sind in ihrer Einordnung als Empfehlung zu sehen und selbstverständlich mit einigen Änderungen in der Belastung sowie im Umfang auch für andere Jahrgänge adaptierbar.

## Curriculare Einordnung

In den Curricula der Bundesländer ist die Schulung aller Ausdauerarten hauptsächlich in den Kernbereichen zur Leichtathletik sowie zur Fitness und Gesundheitsförderung verankert. Zur Steigerung der Motivation enthält dieses Buch jedoch zusätzlich einige Erwärmungsspiele und Übungen aus dem Bereich der Sportspiele, welche insbesondere zur Schulung der Schnellkraft- und Kraftausdauer geeignet sind.

Zudem ermöglicht das Thema „Ausdauer“ jedem Schüler, die eigene Ausdauerfähigkeit individuell zu erfahren. Hierbei muss in Reflexionsrunden stets eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit oder die Entwicklung eines körperlichen Wohlbefindens während der Übungen und danach angesprochen werden.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 wird in den Curricula immer wieder auf eher spielerische Elemente der Ausdauerschulung hingewiesen. Hier sollten die Übungen und Spiele stets motivierend und variabel angeboten werden. In der Altersstufe des 7. und 8. Jahrgangs liegen dann die Schwerpunkte auf dem Erlernen und Verstehen von Prozessen des Ausdauertrainings in Bezug auf Belastung und Dosierung. Diese Erkenntnisse sollen in den Jahrgangsstufen 9 und 10 umgesetzt und erweitert werden, damit die Lernenden eigenständig ein regelmäßiges Training durchführen und dabei das eigene Leistungsvermögen mit Blick auf Verbesserungsmöglichkeiten einschätzen können.

## Sportwissenschaftliche Perspektive

Grundsätzlich wird beim Ausdauertraining zwischen aerober und anaerober Ausdauer unterschieden. Der Körper benötigt bei Belastung mehr Energie in Form von Sauerstoff. Wird dieser bei meist geringer bis mittlerer Intensität noch ausreichend aufgenommen, ist die Energiezufuhr *aerob* und kann über längere Zeit durchgeführt werden. Bei höheren Belastungsintensitäten erlangt man eine Sauerstoffschuld, wobei nicht mehr genügend Sauerstoff für die beanspruchte Muskulatur aufgenommen werden kann. Diese Form der Kurzzeitausdauer bei höherer Intensität nennt man *anaerob*.

Die Sportwissenschaft empfiehlt Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter ab dem 8. bzw. 10. Lebensjahr. Eine Grundlagenausdauer im aeroben Bereich kann in jeder Altersstufe zu Trainingserfolgen führen. Die anaerobe Ausdauerfähigkeit nimmt erst im Laufe der Pubertät zu und sollte folglich gezielt erst ab der 7. Jahrgangsstufe trainiert werden.

Grundsätzlich gilt für die Schulung der aeroben Ausdauer die Faustformel, dass Kinder in einem Wohlfühltempo („Laufen, ohne zu schnaufen!“) ihr Alter in Minuten ausdauernd laufen können müssten. Bei konstantem Tempo kann man von gut trainierten Schülern in den drei Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I in Klasse 5/6 eine kontinuierliche Ausdauerfähigkeit zwischen 15–20 Minuten, in den Jahrgängen 7/8 von 25–30 Minuten und in 9/10 zwischen 35–40 Minuten erwarten. Die Intensität muss also individuell gestaltet werden.

## Methoden und Ausdauerformen

Das Training der Ausdauer wird im Allgemeinen in *Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode* unterschieden. Die *Dauermethode* enthält Übungen, welche mit geringer bis mittlerer Belastung bei gleichmäßiger Intensität ausgeführt werden. Der zeitliche Rahmen sollte im Bereich der oben genannten Minuten zwischen Lebensalter und jahrgangsspezifischen Erwartungen variiert und vorgegeben werden. Hierbei wird hauptsächlich die *aerobe Grundlagen- und Langzeitausdauer* trainiert.

Je nach Erhöhung der Intensität, bei einem finalen Schlusssprint, in wechselnden Geländebedingungen oder bei gezielten Tempowechseln, erzielt man aber auch eine Verbesserung der *Kraftausdauer* im *aerob-anaeroben* Bereich. Hier setzt auch die *Intervallmethode* an. Kurzen Belastungen von geringer bis mittlerer Intensität folgen ebenfalls kürzere, lohnende Pausen, um im aeroben Bereich an der *Grundlagenausdauer* zu

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Band auf die Formulierung Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer usw. verzichtet. Gleichwohl sind aber beide Formen gemeint. Als Alternative wird zudem z. B. die neutrale Bezeichnung Lernende verwendet.

# Vorbemerkungen/Legende Piktogramme

arbeiten. Bei einer lohnenden Pause soll sich der Körper nicht komplett erholen, sondern nur zu etwa 66%. An diesem Punkt setzt dann die nächste Belastung wieder an. Erhöht man die Intensität hin zu einer kurzfristigen anaeroben Anstrengung wird zusätzlich die *Kraftausdauer* trainiert.

Bei der *Wiederholungsmethode* ist die Intensität hoch, aber kurz und die Erholung dafür länger angelegt. Diese Trainingsvariante wird zur Verbesserung der anaeroben *Schnellkraftausdauer* genutzt. Kurze und mittlere Distanzen werden außerdem im anaeroben Bereich im Hinblick auf einen möglichen Wettkampf verbessert. Im Laufe des Trainings die *Wettkampfmethode* einzusetzen, macht schon aufgrund der hohen Aufforderung und der motivierenden Wirkung Sinn. Weiterhin kann hier unter höchster Belastung in der Gruppe auch wettkampfspezifisches Verhalten geübt werden. Die zu trainierende Ausdauerform hängt dabei natürlich von Umfang, Belastung und Dauer des Wettkampfes ab.

## Didaktische Hinweise

Die Gestaltung der einzelnen Übungen für den Sportunterricht hat das Ziel, individuelle Bewegungserlebnisse für alle Schüler zu schaffen. Um Frustrationserlebnisse oder Enttäuschungen zu verhindern, werden zu sämtlichen Übungen, Staffeln oder Spielen Differenzierungsmöglichkeiten angeboten. Aufgrund der gro-

ßen Unterschiede bei den sportlichen Voraussetzungen der Schüler im Ausdauerbereich ist es wichtig, die Übungen abwechslungsreich und altersgerecht, aber herausfordernd zu gestalten. Die Lernenden sollten dabei nie den Spaß an der Bewegung verlieren.

Allgemeine Differenzierungsmöglichkeiten in diesem Bereich sind z. B. das Laufen in leistungshomogenen Gruppen, wenn das gemeinsame schnelle Tempo im Vordergrund steht, oder in leistungsheterogenen Gruppen, in welchen die schwächeren Läufer das Tempo bestimmen. Ausreichende Pausen sollten dabei fest eingeplant, aber auch situationsbedingt angeboten werden. Ein Cooldown in Form eines leichten Austrabens oder gemeinsamen Dehnens am Ende einer intensiven Unterrichtsstunde bietet außerdem für jeden Schüler die Möglichkeit, das Erlernte für sich zu resümieren. Die Übungen zur Leichtathletik sind beim Einsatz im Schulsport für die Halle konzipiert, können aber jederzeit, falls vorhanden, auf Rundbahnen oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Einige Übungen eignen sich sehr gut als kleine Erwärmung zur Aktivierung der Schüler zu Beginn einer Unterrichtsstunde. Die Einordnung der Stundenbilder zu den Jahrgangsstufen ist jeweils ein Vorschlag, der sich nach Belastung, Schwierigkeitsgrad und Intensität richtet. Sämtliche Übungen können ebenso jahrgangsübergreifend genutzt werden.

## Piktogramme



Methoden der Ausdauerschulung, Ausdauerform, Sozialform



Durchführung, Kompetenzen, Lernziele



Wichtige Hinweise zu Sicherheitsaspekten, Anweisungen und Erweiterungsmöglichkeiten



Differenzierung



Zeitaufwand



Materialeinsatz

# Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Übung	Methode/-n	Ausdauerform/-en
1 Lauf-ABC 1	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
2 Lauf- und Übungsformen 1	alle Methoden	alle Ausdauerformen
3 Rhythmisch laufen	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
4 Minutenlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
5 Tempoanzeiger	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
6 Bahnhofslauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
7 Wettkampf der Züge	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
8 Piratenschatz	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
9 Jagd auf dem Markt	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
10 Transportlauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
11 Weltreise	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
12 Puzzellauf	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
13 Biathlon	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
14 Orientierungslauf 1	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
15 Schulbus	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
16 Testlauf 1	Dauermethode	Langzeitausdauer
17 Lauf-ABC 2	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
18 Puls messen	Intervallmethode	alle Ausdauerformen
19 Eckpunktlaf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
20 Begegnungslauf	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
21 Temposchätzlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
22 Laufschleife	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
23 Sammellauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
24 Runden zählen	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
25 Runden addieren	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
26 Würfelstaffel	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer

# Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Übung	Methoden/-n	Ausdauerform/-en	
27	Glücksradlauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
28	Memory-Lauf	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer
29	Stadt-Land-Fluss-Rallye	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer
30	Sechs-Tage-Rennen	Wettkampf-/Intervallmethode	Kraft-/Langzeitausdauer
31	Orientierungslauf 2	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
32	Fotos sammeln	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
33	Lauf- und Übungsformen 2	alle Methoden	alle Ausdauerformen
34	Tempo vorgeben	Dauer-/Intervallmethode	Grundlagenausdauer
35	Intervalle laufen	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
36	Der Schnellere läuft Umwege	Dauermethode	Grundlagenausdauer
37	Laufende Begegnungen	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
38	Gerätezirkel	Dauer-/Intervallmethode	Kraft-/Langzeitausdauer
39	Buchstabenlauf	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
40	Würfelteam	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
41	(Nordic) Walking	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
42	Bike and run	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
43	Orientierungslauf 3	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
44	Orientierungslauf 4	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
45	Schatzjäger	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
46	Geocaching	Dauer-/Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
47	Abschlussläufe	Wettkampfmethode	alle Ausdauerformen
48	Laufabzeichen	Dauermethode	Langzeitausdauer



## Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Gruppenarbeit



Bevor man mit ersten Spielen und Übungen zur Verbesserung der Ausdauer beginnt, ist es wichtig, die Lauftechniken der Schüler zu beobachten, um diese individuell anhand verschiedener koordinativer Laufaufgaben technisch optimieren zu können. Sämtliche Übungen des Lauf-ABCs sind zudem effektive Möglichkeiten für eine gezielte Erwärmung. Es ist besonders wichtig, dass die einzelnen Übungen – in der Regel durch die Lehrkraft – korrekt gezeigt werden. Das Lauf-ABC eignet sich sowohl für die Laufbahn, eine Rasenfläche als auch für die Sporthalle. Mit Pylonen wird dazu eine kurze Strecke zwischen 10 und 20 m abgesteckt, die breit genug sein sollte, dass die Schüler nebeneinanderlaufen können. Jede Übung wird drei- bis viermal wiederholt, wobei der Hinweg für die Übung und der Rückweg zum lockeren Traben gedacht sind.



Die Beobachtungen der Lehrkraft sollten sich dabei auf folgende Bereiche konzentrieren, um gezielte Rückmeldungen zur Verbesserung geben zu können:



### Hopschritt

1. aktiver Fußaufsatz beim Abstoßen
2. Kniehub mit hoher Hüfte
3. schwungvoller/aktiver Armeinsatz



### Anfersen

1. hohe Frequenz
2. Laufen über den Ballen und Abrollen des Fußes
3. leichte Vorlage des aufrechten Oberkörpers
4. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)



### Sprunglauf

1. Sprünge von einem Bein auf das andere
2. aktives Abstoßen aus dem Fußgelenk
3. Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk beim Abdrücken
4. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)



### Kniehub

1. leichte Vorlage des aufrechten Oberkörpers
2. aktiver Armeinsatz (Rhythmus)
3. aktives Abstoßen und Aufsetzen des Fußes
4. Oberschenkel schnell hoch bis in die Waagerechte



### Sidesteps

1. aufrechter Oberkörper
2. rhythmische Seitgrätsche
3. Arme werden aktiv über Kreuz mitgeschwungen
4. Richtungswechsel



Schüler, die die Techniken schnell beherrschen oder Erfahrungen aus der Leichtathletik mitbringen, können die Übungen anleiten oder anderen helfen.



Pylonen



10–15 Minuten



### alle Methoden – alle Ausdauerformen – Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit



Beim Ausdauertraining sollte nie ein Gefühl der Langeweile bei den Schülern aufkommen. Dies kann einerseits durch abwechslungsreiche und motivierende Übungen, andererseits durch Spielformen oder unterschiedliche Umgebungen erreicht werden. Dabei ist es erforderlich, auch die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzubeziehen. So gibt es neben dem Lauf-ABC weitere Übungsformen und Spiele, die in Erwärmungsphasen, zur Variation einzelner Übungen und zur abwechslungsreichen Gestaltung eingesetzt werden können, wie z. B.:

#### Linienlauf (spezielle Aufgaben)

- jeder Linie wird eine Lauftaufgabe zugewiesen
- Variieren der Geschwindigkeit
- vorwärts-/rückwärtslaufen
- Übungen aus dem Lauf-ABC

#### Figurenlauf

- geometrische Figuren
- Zahlen
- Buchstaben
- Tiere

#### Laufen mit Hindernissen (z. B. Slalom)

- Matten
- Kästen und Kartons
- Bänke
- Barren

#### Laufen mit Geräten

- Seil
- Bälle
- Luftballons
- Reifen/Stäbe
- Tücher/Zeitungen

#### Synchron laufen

- nach Rhythmus
- wechselnde Geschwindigkeit
- Figuren laufen

#### In der Gruppe laufen

- Kettenlaufen
- in einer Linie hintereinander
- in einer Reihe nebeneinander

#### Kleine Fang- und Tickspiele

- Schwänzchen-Klau
- Nudel-Tick
- Oma-Löwe-Jäger



Die meisten Übungen sind jeweils im individuellen Tempo der Schüler zu absolvieren. Von Beginn an sollte den Schülern jedoch verdeutlicht werden, dass Pausen zwar stets möglich sind, eine Leistungssteigerung aber auch mit Anstrengungsbereitschaft verbunden ist.



verschiedene Geräte und Materialien



5–15 Minuten



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Ausdauer trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

