

Mit spielerischer Ausdauererschulung Abwechslung ins Training bringen

„Heute machen wir Konditionstraining!“ Erinnern Sie sich noch daran, was in Ihrem Kopf vorging, als Ihnen Ihr(e) Übungsleiter(in) den Inhalt der geplanten Sportstunde mitgeteilt hatte? Gedanken wie „Äh, schon wieder laufen“ und betretene Minen zeugten von wenig Begeisterung. Ob damit die Motivation der Übungsteilnehmer zum Mitmachen gestärkt werden konnte, ist fraglich.

Gleichzeitig stellt die Ausdauerleistungsfähigkeit für alle Zielgruppen eine der wesentlichen motorischen Grundeigenschaften dar, die Bestandteil jeder Übungseinheit sein sollte.

Wir möchten in dieser Ausgabe von „Pro Praxis“ Anregungen geben, wie Ausdauererschulung auch anders, gelingender und motivierender, in der Übungsstunde inszeniert werden kann. Dazu bieten sich vielfältige Spielformen an, mit denen die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert werden kann, ohne dass der Spaß zu kurz kommt.

„Linien-Walking“

Die Teilnehmer (TN) bewegen sich auf den Linien des Hallenbodens. Begegnen sie einem/r anderen TN, so begrüßen sie sich mit unterschiedlichen Gesten (re / li Hand schütteln, re / li Fuß berühren, Ellbogen aneinander, Hände über dem Kopf zusammenklatschen, einhaken und rechts- bzw. linksrum eine Runde drehen, vorsichtiges Mühlkreisen, leicht mit den Gesäß aneinander stoßen usw.).

Variationsformen

- Begegnen sich zwei TN, machen sie eine halbe Drehung und gehen in die entgegengesetzte Richtung weiter.
- Begegnen sich zwei TN, machen sie vor der halben Drehung eine gymnastische Ganzkörperübung zur Erwärmung, die der/die Gegenüber nachmacht und gehen dann erst wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter.
- Zwei TN gehen hintereinander. Begegnen sie einem anderen Paar, machen sie eine halbe Drehung und gehen in die entgegengesetzte Richtung wieder weiter, wobei die vorher hintere Person die Führungsrolle übernimmt. Ziel ist es, möglichst viele andere Paare zu treffen.
- Zwei TN gehen hintereinander. Begegnen sie einem anderen Paar, machen sie vor der halben Drehung eine gymnastische Ganzkörperübung zur Erwärmung, die das ge-

genüber stehende Paar nachmacht, und gehen erst dann wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter, wobei auch hier die vorher hintere Person die Führungsrolle jetzt übernimmt.

Gerätebedarf: evtl. Musikanlage und Musik

„Walking-Lauf-Wechsel“

Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker laufen. D.h., Gruppe 1 beginnt mit dem Laufen und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 walken währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die von dem/der ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart. D.h., Gruppe 1 walkt jetzt und Gruppe 2 läuft. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal laufen muss.



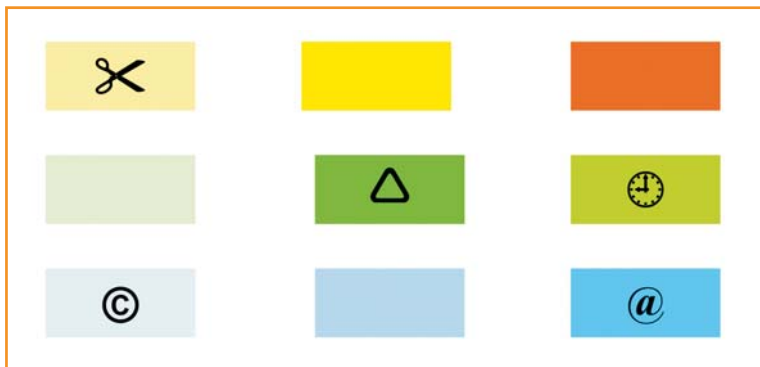
„Figuren-Walking/Jogging“

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von fünf bis sechs Personen und laufen in einer Reihe hintereinander her.

Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend/laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken/laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an ihre Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur Übungsleitung, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw.

Gerätebedarf: Karten mit Figuren-Abbildungen; evtl. Musikanlage und Musik



Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll, die Teilnehmer auf lockeres Laufen hinzuweisen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen; Kreativität der Teilnehmer

Variationsformen

- Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

„Geher-Fangspiel“

Die Fänger/innen und die zu Fangenden dürfen sich nur gehend fortbewegen. Abgeschlagen wird durch Berührung mit den Schultern.

Variationsform

Die TN bilden Paare. Eine Person fängt. Hat er/sie den/die Partner/in gefangen, muss diese eine halbe Drehung machen und darf dann erst seiner/ihrer Fänger/innen-Rolle nachkommen.

„Irrgarten“

In der Halle werden Hütchen oder andere Markierungspunkte = Irrgarten. verteilt. Jede/r TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links!



Gerätebedarf: 10 bis 15 Hütchen, evtl. Musikanlage und Musik

Variationsformen

- Bei zwei Farben von Hütchen wird die Abbiegerichtung vorgegeben:

rotes Hütchen = rechts abbiegen,
gelbes Hütchen = links abbiegen.

- auf ein Signal hin die Richtung ändern
- Einbau von Geräten (Fähnchen, kleine Kästen, Matten etc.)
- jede/r TN dribbelt während des Irrgarten-Laufs einen Ball mit der Hand oder mit dem Fuß

„Hört die Flöte“

Die TN bilden Paare und bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Auf folgende vorher vereinbarten Flötensignale reagieren die Paare wie folgt:

- 1 x kurz** = der/die vordere TN umkreist den/die hintere TN,
- 2 x kurz** = beide TN machen eine halbe Drehung, so dass die hintere Person die Führung übernimmt,
- 3 x kurz** = der/die hintere TN umkreist den/die vordere TN,
- 1 x lang** = alle Paare trennen sich und alle TN bewegen sich einzeln weiter,
- 1 x lang** = es werden neue Paare gebildet.

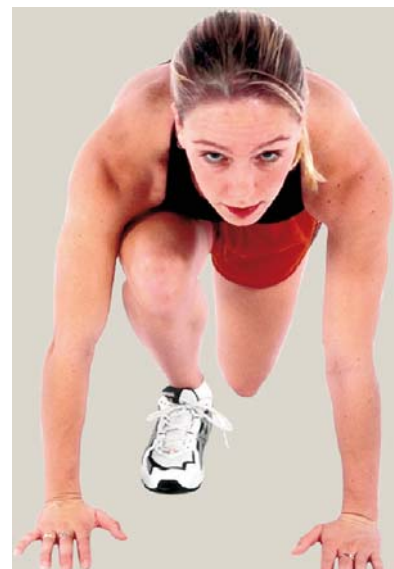
„Autoscooter“

Die TN bilden Paare, stellen sich paarweise nebeneinander auf und fassen ihre Hände überkreuz. So bewegen sich die Autoscooter-Paare frei durch den Raum. Es gelten natürlich hierbei die Straßenverkehrsregeln! Trifft ein Paar ein anderes Paar, darf es nicht zu einem Zusammenstoß kommen. Die Paare ändern durch eine Drehung zur Paarmitte, ohne die Handfassung zu lösen, die Fortbewegungsrichtung.

Gerätebedarf: evtl. Musikanlage und Musik

„Drei ist einer zuviel“

Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise eine/n neue/n Partner/in suchen muss.



Gerätebedarf

4 bis 6 Partiebänder, evtl. Musikanlage und Musik

„Jenga Rennen“

An die vier Eckpunkte des Volleyball-Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken.

Jede Gruppe würfelt

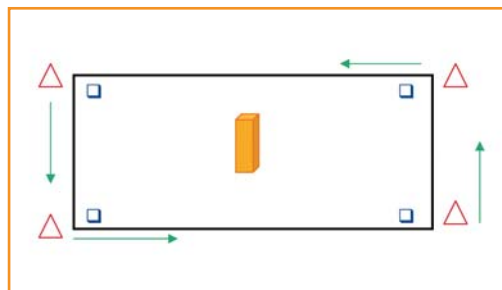
- gerade gewürfelte Zahl = zwei Runden laufen/walken
- ungerade gewürfelte Zahl = drei Runden laufen/walken

und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen).

Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein/e TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und vier „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm schnell wieder vom Übungsleiter aufgebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.



Gerätebedarf: Jenga-Spiel, vier Würfel, vier Markierungshütchen; evtl. Musikanlage und Musik

Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll, die TN auf lockeres Laufen hinzuwei-

sen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen

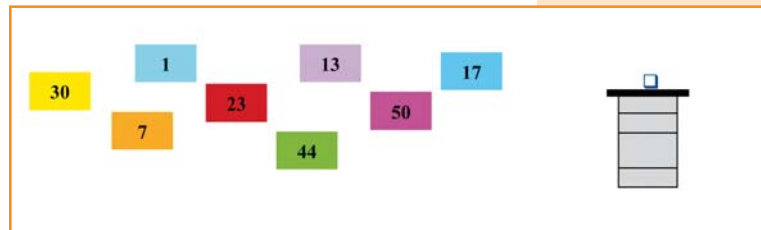
„Zahlen-Würfel-Lauf“

In der Halle werden auf dem Boden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben sichtbar verteilt.

Die TN bilden Dreier- oder Vierer-Gruppen. Es gibt eine zentrale Würfelstation, dargestellt durch einen großen Kasten.



Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl (z.B. 3) entsprechende Zahlenkarte auf dem Boden. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte und führt dort gemeinsam eine Ganzkörperübung zur Erwärmung durch. Dann geht es gemeinsam zurück zur zentralen Würfelstation. Dort wird wieder gewürfelt und die neue gewürfelte Zahl zu der ersten addiert (z.B. $3 + 4 = 7$) und die neue Zahl (7) gesucht usw. Die Gruppe die zuerst die Zahlenkarte 50 gefunden hat, macht



sich für alle bemerkbar und hat gewonnen. Am Ende werden alle Zahlenkarten von den TN wieder „rückengerecht“ eingesammelt.

Gerätebedarf:

Würfel, 50 Zahlenkarten (1 – 50), 1 großer Kasten, evtl. Musikanlage und Musik



Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll die TN auf lockeres Laufen hinzuweisen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen; Mitgestaltung der TN (Durchführung eigener Ganzkörperübungen an den Zahlenkarten)

Variationsformen

- Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert (z.B. $50 - 6 = 44$) bis die Zahlenkarte 1 wieder erreicht ist.
- Ohne Würfeln: jede/r TN erhält eine Zahl (TN 1, TN 2, TN 3 usw.) bei der er/sie ihren Nummernlauf beginnt. D.h., alle TN starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

Links und Literatur:

Lamers, B.:

Ausdauer Spiele. In: Praktisch für die Praxis 04.2007

Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (Hrsg.):

Handbuch Trainingslehre. Schorndorf 2001³

Röthig, P., Prohl, R. u.a. (Hrsg.):

Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 2003⁷

SportPraxis:

Fitness in Schule und Verein. Sonderheft 2007

www.bewegungsideen.de

www.sportunterricht.de

Autor:



Wolfgang Rölver
Jugendbildungsreferent im DJK-Diözesanverband Aachen,
Eupener Str. 136a, 52066 Aachen,
Tel.: (0241) 413 53-19, Fax: (0241) 413 40 58,
Mail: w.roelver@djk-aachen.de

AUSDAUER

Im Leben gewinnen nicht die Schnellen, sondern die Ausdauernden...

(Wandkalenderspruch)

Ausdauer

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird unter Ausdauer die Fähigkeit verstanden, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Ausdauer im Sport ist etwas umfangreicher betrachtet

- die Fähigkeit, eine gegebene Belastung ohne nennenswerte Ermüdungsanzeichen über einen möglichst langen Zeitraum aushalten zu können (s.o.);
- die Fähigkeit, trotz deutlich eintretender Ermüdungserscheinungen die sportliche Tätigkeit bis hin zur individuellen Beanspruchungsgrenze (Extremfall Erschöpfung) fortsetzen zu können („Ermüdungswiderstandsfähigkeit“);
- die Fähigkeit, sich sowohl in Phasen verminderter Beanspruchung als auch in Pausen während des Wettkampfs oder Trainings und nach Abschluss derselben schnell zu regenerieren („Regenerationsfähigkeit“).

Im Sport ist Ausdauer eine konditionelle Grundfähigkeit, deren erreichbares Niveau anlage- und trainingsbedingt ist. Sie existiert daher nicht als Selbstzweck, sondern erfordert in der Praxis des Ausdauertrainings vielmehr die Entwicklung gleichzeitiger energetischer und zentral-nervaler Steuer- und Regelprozesse. Aufgrund der positiven Wirkung vor allem auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel ist die Verbesserung bzw. Bewahrung der Ausdauer aus gesundheitlichen, präventiven und regenerativen Gründen ein zentrales Ziel im Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport. Vor allem im Freizeit- und Breitensport dient eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit der Kompensation des beruflichen, umweltbedingten Stresses und den daraus entstehenden psychisch-mental Belastungen.