

Workshop Teamaktionstag Allgäu: Spielerische Ausdauererschulung für Kinder und Jugendliche

1. Was ist Ausdauer?

Unter Ausdauer wird allgemein die psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden.

Dabei beinhaltet die **psychische Ausdauer** die Fähigkeit des Sportlers, einem Reiz, der zum Abbruch einer Belastung auffordert, möglichst lange widerstehen zu können, die **physische Ausdauer** die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des gesamten Organismus bzw. einzelner Teilsysteme.

(Jürgen Weineck: *Optimales Training, Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*, 15. Auflage, 2007, S. 229.)

2. Arten der Ausdauer

-> verschiedene Erscheinungsformen: allgemeine und lokale, allgemeine und spezielle, aerobe und anaerobe, Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer, Kraft-, Schnellkraft- und Schnelligkeitsausdauer

3. Bedeutung der Grundlagenausdauer

- spielt in fast allen Sportarten eine wichtige Rolle
- Basisvoraussetzung zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit:
 - Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit
 - Optimierung der Erholungsfähigkeit
 - Minimierung von Verletzungen
 - Steigerung der psychischen Belastbarkeit
 - Vermeidung technischer Fehlleistungen

4. Methodische Grundsätze für Ausdauer im Kindes- und Jugendalter

- dient zur Ausbildung einer guten Grundlagenausdauer
 - Ausdauererschulung unter Ausnutzung der Kleinen und Großen Spiele
 - für aerobe Ausdauererschulung gibt es keinen zu frühen Beginn
 - umfang- und nicht intensitätsbetont
 - Berücksichtigung individueller Gegebenheiten und ohne äußeren Zwang
 - Ausdauertraining sollte abwechslungsreich, kurzweilig und kindgerecht sein
 - Auf gesundheitsfördernde Wirkung soll frühzeitig hingewiesen werden
- > vor allem bei Kindern kein „Erwachsenentraining für Kleine“
- > zunehmende Systematisierung im Ausdauertraining bei Jugendlichen (gezielte Trainingsmethoden: v.a. Intervallmethode, Dauermethode)

5. Praktische Beispiele- Ausdauer muss nicht langweilig sein!

a) Farbenspiel

Material: 4 verschiedenfarbige Hütchen, die in den Ecken der Halle verteilt werden

SchülerInnen bewegen sich locker durch die Halle, Lehrkraft ruft eine Farbe und alle müssen möglichst schnell dorthin (ggf. für letzten Zusatzaufgabe: 5 Hampelmänner o. Ä.)

Variationen: verschiedene Fortbewegungsarten, zwei Farben)

b) „Schatzräuber“/ „Bälleklau“

Material: viele verschiedene Gegenstände/ Tennisbälle in Kisten bzw. umgedrehten kleinen Kästen
Zwei Teams

In Hallenmitte liegen verschiedene Gegenstände/ Tennisbälle. Auf Signal läuft eine Person pro Team los, holt einen Gegenstand/Tennisball läuft bis zum Hallenende um Hütchen und bringt Gegenstand zurück.
Varianten: zu zweit, Ball prellen, rückwärts laufen, Gegenstände wieder zurück

c) Nummern-Lauf

Material: keins

Lehrkraft nummeriert alle SchülerInnen (z.B. 1-10, die an der Grundlinie stehen. L ruft eine Nummer und diese laufen dann eine Runde.

Variation: mehrere Zahlen, alle geraden Zahlen, alle, die durch 3 teilbar sind, prellen eines Balles usw.)

d) Würfelbingo

Material: Pro Team eine Bingokarte mit Nummern von 1-6, Würfel, Stifte

Teams aus 2-4 Schülerinnen

Jedes Team würfelt und muss dann so viele Runden laufen, wie Augen gewürfelt wurden. Danach darf die Zahl - wenn alle Teammitglieder wieder am Ausgangspunkt zurück sind - weggestrichen werden.

e) Ausdauer-Würfel-Bingo

Material: Würfel, Bingokarten, Übungskarten, Hütchen

L baut Ausdauerparcours mit sechs verschiedenen Stationen auf, die mit den Zahlen von 1-6 und entsprechenden Übungen gekennzeichnet sind. Auf Startsignal würfelt jede Person, läuft zur gewürfelten Station und absolviert die Übung. Danach kehrt sie zur Würfelstation zurück, kreuzt ab und würfelt erneut usw.

f) Ausdauer-Biathlon

Material: Hütchen, Tennisbälle/ Federbälle/ Sandsäckchen, Kästen, Reifen

Es werden Teams aus 3 SchülerInnen gebildet. Auf Startsignal läuft je eine Person pro Team drei-bis fünfmal die vorgegebene Laufstrecke. In jeder Runde versuchen die Läufer drei Tennisbälle in den kleinen Kasten zu werfen. Für jeden Fehlwurf gibt es eine Strafrunde.

Variation: Welches Team ist als erstes fertig? Wie viele Runden schafft ein Team in vorgegebener Zeit?

Rundenzahl und Wurfzahl variabel

g) Basketball-Ausdauer-Challenge

Material: Basketbälle, Hütchen, Basketballkörbe, Leibchen

Zwei Teams, jedes Kind erhält einen Basketball; jedes Team stellt sich hinter seiner Startlinie (drei Hütchen kurz vor Hallenmitte) auf. Auf Startsignal laufen Spielende los (ein Team auf linken Korb, anders Team auf gegenüberliegenden rechten Korb) und versuchen einen Korb zu erzielen. Anschließend holen sie ihren Ball, laufen um eines ihrer Hütchen und versuchen es erneut. Jedes Kind zählt seine Körbe, die nach Spielende (ca. 5min) gezählt werden.

Variante: Korb zählt 2 Punkte, Brett 1 Punkt, dribbeln, Spieler werfen bis sie getroffen haben

h) Fitnesszirkel „Ausdauertraining“

Material: Seile, Bälle, Hütchen/ Slalomstangen, Weichbodenmatte, zwei kleine Kästen, Kegel, Stäbe, Kurzhanteln/ Wasserflaschen/ Kegel o.Ä. , Aufbauplan

Aufbau von Stationen, die zu zweit absolviert werden. Belastungszeit ca. 1min, 10sec für Stationenwechsel im Uhrzeigersinn

i) Staffeln aller Art (-> nicht zu große Teams, um Stehzeiten zu minimieren)

j) Kleine Mannschaftsspiele

Fußball, Parteiball, Turmball, Aufsetzerball, Kegelfußball, usw.

k) Alterslauf

Wer schafft es, sein Alter in Minuten zu laufen?

l) Wald- und Geländeläufe

m) Minutenläufe nach dem Pyramidensystem

1-2-3-2-1- min- Lauf mit jeweils 30s/ 1min Gehpause

n) Ausdauerurkunde: 10min, 15min oder 20min laufen (individuell anpassbar)

o) Minderungslauf: 5, 4, 3, 2, 1 min bzw. bestimmte Strecken mit abnehmender Länge

p) Zeitgefühläufe

Die Kinder laufen eine, zwei, drei etc. Minuten - wenn möglich mit Ball - auf freien Laufwegen über das Spielfeld. Wer glaubt, dass die vorher festgelegte Zeit um ist, bleibt stehen. Wer hat das beste Zeitgefühl?+

q) Umkehrläufe

Spieler traben zusammen mit Trainier im ein mit regelmäßigen Markierungen abgestecktes Viereck. Trainier bestimmt das Lauftempo. Nach einer bestimmten Zeit (1, 2, 3 usw. Minuten) scheidet der Trainier als „Tempomacher“ aus und die Gruppe macht sich allein auf den Rückweg. Läufer sollen nach Ablauf der doppelten Zeit wieder am Ausgangspunkt sein.

r) Ausdauerläufe mit Tempokomponente

z.B. 14 Minuten kontinuierlicher Lauf plus eine Minute Tempo (13:2)

