

Zum ausdauernden Laufen motivieren -  
Bewegungserfahrung erweitern, das Leisten erfahren, Gesundheit fördern

- ➔ vielfältige Formen der Ausdauerschulung wählen und mit abwechslungsreichen Aufgabenstellungen verbinden
- ➔ die SuS sollen
  - lernen, die richtige Belastung zu finden, langsam und gleichmäßig zu laufen
  - lernen, eine längere Strecke laufen zu können
  - Selbstvertrauen entwickeln und Möglichkeiten der eigenen Leistungsfähigkeit erfahren
  - erfahren, dass Laufen das unmittelbare Wohlbefinden steigern kann (im Gegensatz zu der Erwartung, dass die Anstrengung Missbehagen verursacht)

Durch:

1. Vielseitiges/spielerisches Lauf- und Ausdauertraining/Laufspiele

- Laufen und Gehen – v.a. bei ungeübten SuS sinnvoll; lernen, langsam zu laufen, damit nur wenige Gehpausen notwendig sind
- Minutenläufe (einzeln, paarweise, in Gruppen) – Belastungsphasen werden zeitlich vorgegeben (Zeitverlängerungslauf: 1min Lauf - 1min Gehen – 2min Lauf - 1min Gehen - 3min Lauf...; nächste Stunde: 2min Lauf - 1min Gehen – 4min Lauf .... etc.; nur so lange, wie alle SuS mitkommen)
- Umkehrlauf
  - für bestimmte Zeit (2-10min) gleichmäßiges Dauerlauftempo laufen, nach Hälfte der Zeit muss die gleiche Strecke zurück gelaufen werden; wer am Ende der Zeit wieder am Startpunkt ist, hat das richtige Tempo gefunden
  - Variante: 3er Gruppe mit gleichstarken SuS, Startpunkt auf dem Schulhof – jede Gruppe hat eine Uhr – jede Gruppe läuft einen anderen Weg - nach 3min kehren sie um → bei gleichmäßigem Lauftempo müssten alle zur gleichen Zeit wieder am Startpunkt ankommen
- Dreieckslauf/Viereckslauf
  - gleichseitiges Dreieck oder Viereck; SuS werden in drei/vier Gruppen eingeteilt und starten gleichzeitig an den Ecken; für die Strecke von einer Ecke zur nächsten wird eine Laufzeit festgelegt, akustisches Signal
- Hindernisdauerlauf, Geländelauf
  - Abwechslung sowie Treppen, Geländer, Slalom um Bäume, Sprünge über Gräben etc. als zusätzliche Herausforderungen beim Laufen
- Transportlauf
  - 2 Runden ohne Transport, ab der 3. Runde Plastiktüte, Gegenstände einsammeln (6-8min)
- Orientierungslauf
  - In der Halle verschiedene Stationen aufbauen und an einigen Punkten Posten anbringen mit einer Nummer drauf – jede Gruppe muss nacheinander die Bahnen A-E durchlaufen und die Zahlen summieren – auf dem Kontrollblatt stehen die Summen, wobei mindestens eine falsch ist – die Bahnen dürfen nur zweimal durchlaufen werden.
- Hindernisbahn/Ausdauerparcours
- Zeitschätzläufe
  - Die Schüler/innen erhalten die Aufgabe, zwischen 1-5 Minuten zu laufen. Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, beendet den Lauf und setzt sich auf die Bank. Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.
- Tempomacher
  - Es wird in kleinen Gruppen auf einem Rundkurs gelaufen. In jeder Runde gibt es einen neuen „Tempomacher“, der die Aufgabe hat, das richtige Tempo für die Gruppe zu finden. Zusatzaufgabe: Die Gruppen bekommen bestimmte Zeitvorgaben. Welche Gruppe schafft es am genauesten?
- Puzzelläufe

- diverse Staffeln – z.B. Pendel-, Umkehr-, Hindernis-, Transport-, Rundenstaffel etc.
  - Staffeln kombiniert - Läufer gegen Werfer: Eine Mannschaft durchläuft einen Hindernisparcours; andere Mannschaft versucht möglichst viele Körbe zu erzielen. Der nächste Läufer startet jeweils erst dann, wenn der vorhergehende das erste Hindernis überquert hat. (Spielidee von Jürgen Frey in Lehrhilfe für den Sportunterricht, 50 (2001), Heft 8)
  - Abholstaffel: zwei Gruppen gegeneinander – A läuft zur Marke und zurück, holt B ab und beide laufen zur Marke und zurück, holen C ab.... Wenn alle einmal zusammen gelaufen sind, koppelt A sich als erstes ab, dann B ....
  - Biathlon-Staffel: 2er-Gruppe: A läuft eine bestimmte Strecke und muss dann ein Geschicklichkeitsspiel absolvieren (z.B. 3 Bälle in einen Kasten werfen) – trifft A nicht, muss er den Ball holen und in den Kasten legen, bevor er den nächsten Ball werfen darf – sind alle drei Bälle im Kasten, darf B loslaufen
    - wie oben, nur dass es eine normale Laufrunde gibt (große Hallenrunde) und eine Strafrunde (kleine Hallenrunde)
    - die Strafrunde muss von allen Staffelmittgliedern gelaufen werden, bevor der nächste Läufer los darf

## 2. Theorie

- Grundwissen über Belastungsfähigkeit und Trainierbarkeit des (eigenen) Körpers
  - Was ist Ausdauer?
  - Wirkungen des Ausdauertrainings
  - Körperbewusstsein – Unterscheidung der Pulsarten: Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls; Herzfrequenz als Grad der Belastung messen und bewerten lernen
  - physische und psychische Reaktionen des Körpers auf Belastungen kennen lernen - Körperwahrnehmungen intensivieren - Belastung und Erholung wahrnehmen (Belastungs- und Erholungsfähigkeit)
  - entspanntes Laufen (im aeroben Bereich) kennen lernen und üben
  - Laufausdauer im Sportunterricht trainieren
    - Erstellen von Trainingsplänen
    - Zielsetzung

## 3. Erfahren und Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten des Ausdauertrainings

- Gehen, Laufen, Walken, Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren

## 4. Zielsetzung und deren Überprüfung

- DLV Walking-/Laufabzeichen ([www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de))
- Laufabzeichen: 15min – 30min – 60min → Strecke ist nicht entscheidend
- Cooper-Test (Beginn & Ende – Verbesserung sehen)
- Teilnahme an einem Lauf (z.B. Uni-Run, selbst organisierter (Spenden-)Lauf)

Diese Spiele/Ideen sowie informative Tipps und Infos rund um diesen Bereich findet Ihr unter [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de) & [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)!