

Übungs- und Spielformen für ein mehrwöchiges Ausdauertraining im Winterhalbjahr in der Halle

Gernot Tille

Ein Lauftraining sollte zu Beginn immer nach der Dauerleistungsmethode mit allmählichem Übergang zur extensiven Intervallmethode erfolgen. Da die Schüler längere Läufe in der Halle als monoton empfinden, ist nach motivierenden Alternativen zu suchen. Die hier beschriebenen Übungsformen sind nicht nur abwechslungsreich und spielbetont, sondern dienen zugleich der Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer einschließlich der Verbesserung der aeroben Kapazität. Gleichzeitig wird auf unterschiedliche Intensitätsanforderungen (z. B. bei den großen Sportspielen) hingearbeitet.

Davon profitieren nicht nur die Ballspieler unter den Schülern, sondern auch jene, die die Bedingungen für eine Ausdauerdisziplin eines der Deutschen Sport- bzw. Leichtathletikabzeichen erfüllen wollen. Diese Form der Ausdauerschulung kann auch als Vorbereitung für die im Rahmen des bundesweiten Schulfestwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ geforderten Mittelstreckenläufe durchgeführt werden. Denn um hier erfolgreich zu sein, sollen auch die Schüler in die Lage versetzt werden, auf taktische Maßnahmen zurückgreifen zu können, wie z. B. den Wechsel der Laufgeschwindigkeit. Der Intensitätswechsel trägt außerdem dazu bei, dass sich kein stereotyper Laufstil „einschleift“; ein Wechsel des Lauftempo schult zudem die Lockerheit und Entspannungsfähigkeit, was der Laufökonomie zugute kommt.

Die Steuerung der Intensität erfolgt über die Pulsfrequenz. Sie ist individuell zu ermitteln. Das Pulsessen sollte deshalb zu einem festen Be-



stand einer jeden Unterrichtseinheit gehören.

Um Nachhaltigkeit und die erstrebten Ziele zu erreichen, sollten den Schülern neben der einen Unterrichtseinheit in der Schule zusätzlich zwei Laufeinheiten nach der Dauerleistungsmethode (ab 12 Minuten aufwärts) als Hausaufgabe empfohlen werden. Die Ergebnisse sind bei

der Festlegung der Sportnote mit zu berücksichtigen.

Um die Schüler für ein Ausdauertraining zu gewinnen, muss die Lehrkraft viel Überzeugungsarbeit leisten. Daher sollte schon vor der Aufnahme eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf die besondere Bedeutung der Ausdauer hingewiesen werden. Die Ausdauer

- gilt als feste Größe für alle Sportarten (auch die Spielsportarten!!) und ist durch nichts zu ersetzen,
- ermöglicht die Beibehaltung einer gewählten Intensität über einen längeren Zeitraum,
- erlaubt einen Intensitätswechsel,
- vermindert den ermüdungsbedingten Intensitätsverlust,
- lässt von vornherein eine höhere Übungsqualität zu,
- bewirkt eine schnellere und gründliche Erholung und begünstigt die Belastbarkeit (auch außerhalb des Sports)

Alter [Jahre]	11	12	13	14	15	16	17
Wertung	Kondition (Streckenlänge [m])						
Ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
Sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
Gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
Mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

Abb. 1: Wertungstabelle zur Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Jungen über die im Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) erreichte Streckenlänge. Für Mädchen gelten 200 m weniger als bei den Jungen (nach Grosser, Brüggemann & Zintl, 1986, 129).

- hat präventive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-Atemsystem und kann vielen Bewegungsmangelkrankheiten entgegenwirken.

Nach Erreichen einer bestimmten Ausdauerfähigkeit, die sich anhand von Tests überprüfen lässt, kann das Lauftempo allmählich erhöht werden. Mit Beginn des Frühjahrs und bei entsprechender Witterung sollte das Ausdauertraining im Freien fortgesetzt werden.

Zur Ermittlung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit hat sich in der Praxis der **Zwölfminutenlauf (Coopertest)** bewährt, der aber auf keinen Fall in der Halle durchgeführt werden sollte.

In der Halle kann das Überprüfen durch einen weniger zeitaufwendigen **Stufentest aus dem Bereich des Präventionssports** erfolgen. Dazu müssen die Schüler 3 Minuten lang anhand eines vorgegebenen Taktgebers (Musik, Metronom) im Tempo 120 bpm (*beats*, Schläge *pro Minute*) mit beiden Beinen nacheinander an einer Stufe (Langbank, kleiner Sprungkasten) auf- und absteigen. Wichtig hierbei ist, dass die Stufenhöhe den individuellen Beinlängen der Schüler angepasst ist und beim Fußaufsetzen ein 90 Grad-Kniewinkel vorliegt:

Vor dem Test ist im Sitzen nach 5 Minuten Ruhe zunächst der Ruhepuls (P1) zu ermitteln. Die zweite

Pulsmessung erfolgt unmittelbar nach der dreiminütigen Belastung (P2). Die Ermittlung des Erholungspulses (P3) wird nach einer Minute gemessen.

Der Leistungsindex lässt sich nach der Formel berechnen:

$$\frac{(P1 + P2 + P3)}{100}$$

Die Auswertung:

INDEX	BEWERTUNG
bis 2,9	Ausgezeichnet
bis 5,9	Sehr gut
bis 9,9	Gut
bis 14	Normal
über 14	Unzureichend

Hinweis: Um diesen Test erfolgreich anzuwenden, muss das manuelle Pulsmessen von den Schülern beherrscht werden.

Materialbedarf: 1 Stoppuhr, Metronom (alternativ: CD-Player und Musikstück auf CD), mehrere Langbänke oder kleine Sprungkästen.

Aus Gründen der Motivation sollte der Sportlehrer während des Erwerbs der Basis-Ausdauer Zwischenziele setzen, wie z. B. den Erwerb einer der drei ersten Stufen der **DLV-Laufabzeichen** (15 - 30 - 60 Minuten laufen ohne Pause und ohne Tempovorgabe) - Abb. 2.

Auch sollten die Schüler lernen, auf die **Signale ihres Körpers** (z. B. die



Abb. 2

Merkmale der unterschiedlichen Ermüdungsstufen) zu achten und diese zu deuten. Die Vermittlung sollte vereinfacht und schülergerecht erfolgen. Belastungsintensitäten und Merkmale der individuellen Ermüdungsstufen zeigt die folgende Tabelle (Abb. 3).

Übungs- und Spielformen

Die hier vorgestellten Übungs- und Spielformen beruhen auf meinen langjährigen Erfahrungen als Sportlehrer an einem Gymnasium (Oberstufe), Übungsleiter im Vereinssport und Lehrreferent für die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern.

Vor jeder Laufübung erfolgt ein Aufwärmen mit dynamischen Dehnungs- und mit Lockerungsübungen; nach dem Lauftraining findet ein kurzes Auslaufen einschließlich einiger statischer Dehnübungen statt. Die Pausen zwischen den Laufübungen werden aktiv gestaltet,

Gesamttrainingsbelastung	geringe Belastung (Übergangsperiode)	Optimale Belastung	
		normale Belastung (Vorbereitungs- und Wettkampfperiode)	Grenzbelastung
	1. geringe Ermüdung	2. starke Ermüdung	3. sehr starke Ermüdung
Hautverfärbung	geringe Rötung	starke Rötung	sehr starke Rötung oder Erbleichen oder blau anlaufen
Schweißausbruch	geringer Schweißausbruch	starker Schweißausbruch (besonders oberhalb der Gürtellinie)	Sehr starker Schweißausbruch (besonders oberhalb der Gürtellinie)
Atmung	beschleunigt, aber gleichmäßig	sehr schnell und zeitweise durch den Mund	sehr schnelles kurzes und unregelmäßiges Atmen durch den Mund
Bewegungen	normaler unveränderter Gang	unsicherer Gang, „weiche Knie“	Kraftlose und fehlerhafte, unsichere Bewegungen und Taumeln
Befinden	keinerlei Beschwerden	Müdigkeit, Herzklopfen, Schmerzen in den Beinen, Schwächegefühl	Große Müdigkeit und Kopfschmerzen, Übelkeit, Stechen in der Brust, schwere Glieder

Abb. 3: Tabelle zum Bestimmen des Ermüdungsgrades im Training (nach Jäger & Oelschlägel, 1982, S. 41)

z. B. mit gymnastischen Übungen, leichtem Krafttraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit einem Spiel 2:2 auf einen Korb, usw.

Die Zahl der Wiederholungen der einzelnen Übungsbeispiele richtet sich nach dem Alter der Schüler und ihrer Ausdauerfähigkeit.

Zum Lauftempo sei bemerkt: Mit langsamem Traben beginnen – Zum langsamen Laufen übergehen – Mit zunehmender Ausdauerfähigkeit schnelleres Laufen, ohne hierbei jedoch eine Sauerstoffschuld einzugehen oder in Atemnot zu geraten!

Hinweis: Bevor das Lauftempo erhöht wird, zunächst den Umfang erhöhen!

1. Zahlen-/Buchstaben- und Figurenlaufen

Im Klassenverband: Unter Ausnutzung der gesamten Halle sollen die Schüler vorgegebene Zahlen (ein- und mehrstellige, Geburtsdaten), Buchstaben (auch Namen von Angehörigen, Sportlern, Ländern, Städten, usw.) und Figuren (Drei-, Rechteck, Quadrat, Trapez, Kreis; großräumig laufend „schreiben“. Das Lauftempo dabei darf jeder selbst bestimmen.

Variationen (Die Gruppen, die gerade Pause haben, sollen das „gemalte“ Tier bzw. Bauwerk erraten)

- Gruppenweise Tiere „zeichnen“: Vorgegebene Tiere großräumig laufend „zeichnen“, wobei das Lauftempo vom langsamsten Gruppenmitglied bestimmt wird.
- Gruppenweise Silhouetten von bekannten Bauten „zeichnen“: Eiffelturm, Brandenburger Tor, Golden-Gate-Brücke, usw.)

2. Zeitläufe

Im Klassenverband: Der Sportlehrer gibt eine Zeit vor, die dann die Schüler laufen sollen; jeder darf sein Tempo selbst bestimmen. Glaubt ein Schüler, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, bleibt er stehen. Diese Übungsform dient auch der Schulung des Zeitgefühls.

Hilfsmittel: 1 Stoppuhr.

3. Linienläufe

Unter Ausnutzung aller auf dem Hallenboden befindlichen Spielfeldmarkierungen sollen die Schüler die Linien ablaufen; jeder darf dabei sein Tempo selbst bestimmen und es darf auch überholt werden.

Variation: 2-mal die Außenlinie des Hallenhandballspielfeldes, 4-mal das Basketball-, 6-mal das Volleyball-, 8-mal das Badmintonfeld „erlaufen“. Erfolgt diese Aufgabe gruppenweise, richtet sich das Lauftempo nach dem Schwächsten innerhalb der Gruppe.

4. Spielkarten ablegen (Abb. 4)

Gruppenweise auf abgestecktem Rundkurs: Jeder Schüler erhält eine Anzahl von Spielkarten gemäß der Rundenanzahl, die er anschließend laufen soll. Nach jeder Runde muss er an einer vorgegebenen Stelle jeweils eine seiner Karten ablegen. Wurden alle Karten abgelegt, ist die Aufgabe erfüllt.

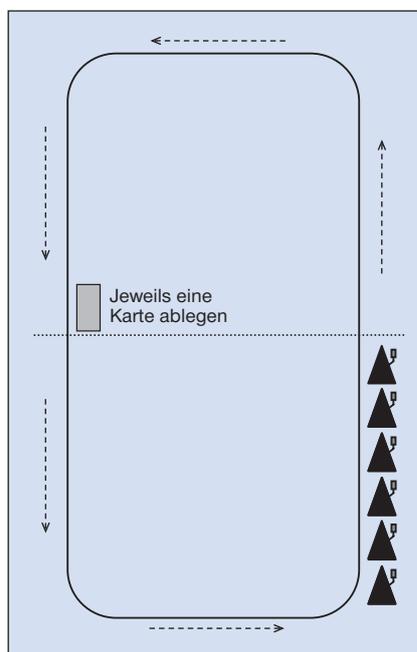


Abb. 4

Hinweis: Mit Zunahme der Ausdauerfähigkeit wird die Anzahl der Spielkarten erhöht. Während des Durchganges sollen die Gruppenmitglieder Rücksicht auf den schwächsten Läufer nehmen!

Hilfsmittel: Mehrere Markierungskegel zur Laufstrecken-Festlegung, ein kleiner Sprungkasten zum Ablegen der Spielkarten und eine große Anzahl von ausgemusterten Spielkarten (Bierdeckeln, rechteckige Karten aus Pappe, usw.).

5. Spielkarten einsammeln

Einzelwettkampf: In der Halle werden mehrere mit großen Zahlen gekennzeichnete kleine Sprungkästen verteilt, auf denen Spielkarten liegen. Nach dem Startzeichen soll der Läufer den Nummern nach die Spielkarten so schnell wie möglich einsammeln und dem Sportlehrer übergeben, der dann die Zeit stoppt und anschließend die Vollständigkeit der Karten überprüft.

Hilfsmittel: Spielkarten (alternativ: Bierdeckel, Pappstücke, usw.), Stoppuhr, Schreibzeug.

6. Orientierungslauf (Abb. 5)

Auf den Hallenboden wurden zuvor in jeweils großen Abständen Nummern (DIN-A4-Bögen) ausgelegt oder nummerierte Fähnchen aufgestellt: Diese sind von den Schülern – im selbstbestimmten Tempo – einzeln und in der richtigen Reihenfolge anzulaufen und einmal zu umrunden, bevor es weiter zur nächsten Zahl geht. Diese Übungsform zunächst ohne Zeitvorgabe/Zeitmessung ausführen; später auch als Wettkampf mit Zeitmessung anbieten.

Variation: Paarweise laufen.



Gernot Tille, ehemaliger Leichtathlet, war Fachleiter Sport am Gymnasium, Lehrreferent beim Sportbund Rheinland und Übungsleiter im Freizeit- und Leistungssportbereich. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und als Buchautor.

Anschrift:
Heide und Gernot Tille
Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Wuv.
E-Mail: hg-tille@t-online.de

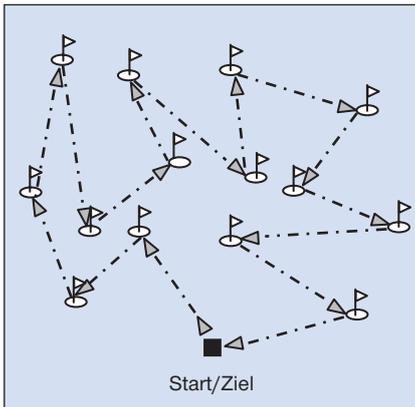


Abb. 5

Hilfsmittel: DIN-A4-Bögen mit groß aufgedruckten Zahlen oder Fähnchen mit Zahlen und ein kleiner Sprungkasten (Start und Ziel); bei Wettkampf-Durchführung zusätzlich noch Stoppuhren und Schreibzeug.

7. Dreieck-/Viereckläufe (Abb. 6)

Gruppenweise/Drei- bzw. Viereckkurs: Die gleich langen Seitenlängen richten sich nach der Hallengröße! Innerhalb einer vorgegebenen Zeit – die an jeder Ecke angesagt werden muss – laufen die an den jeweiligen Ecken stehenden Gruppen zunächst – in leicht verschärftem Tempo – von Ecke zu Ecke. Später sind die Zeitabschnitte zu verkürzen.

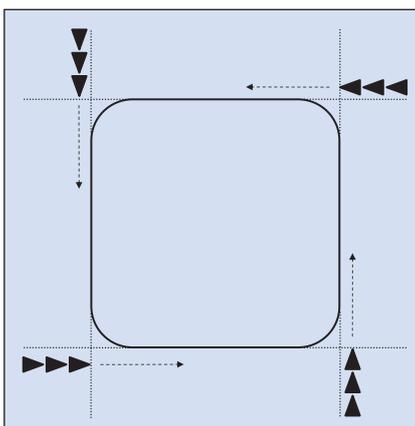


Abb. 6

Variationen:

Gruppenweise/Wettkampf
 - „Sechstagerennen“: Wie beim Staffellauf vorgehen. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen oder durch eine Staffelholz-Übergabe.

- „Schwellstaffel“ (1- 2- 3- 4- 3- 2- 1- Runden).

Hilfsmittel: 3 bzw. 4 Markierungskegel, Stoppuhr und evtl. Staffelhölzer.

8. „Poker“-Runden

Gruppenweise/Rundkurs: Aus einem Satz Spielkarten werden die niedrigen Zahlen von 1 bis 7 herausgenommen. Aus dem Rest muss ein Gruppenmitglied eine Spielkarte ziehen. Dann läuft die Gruppe die der gezogenen bzw. dem Bild entsprechende Zahl an Runden.

Variation: Dem Kartenspiel werden alle hohen Karten (von 8 bis As) entnommen.

Hilfsmittel: Markierungskegel, ein Satz Spielkarten.

9. Handgerät ablegen auf Zeit (Abb. 7)

Gruppenweise/abgesteckter Rundkurs: Eine Gruppe von vier bis sechs Schülern steht hintereinander vor der Startlinie (Hallenmittellinie). Jeder ist im Besitz einer Frisbeescheibe (Gymnastik-, Tennisball, Bohnensäckchen, o. Ä.). An einer Stirnseite der Halle ist etwas abseits von der Laufstrecke ein kleiner Sprungkasten platziert.

Nach dem Start setzt sich der an der Spitze laufende Schüler, sobald die Gruppe sich dem Kasten nähert, von ihr ab und legt seinen Ball in den Kasten. Dann reiht er sich am Ende der weiterlaufenden Gruppe, die währenddessen ihre Geschwindigkeit nicht verringert hat, wieder ein. Liegt der letzte Ball im Kasten, ist der Wettkampf zu Ende.

Hinweis: Jede Gruppe soll auf ihren schwächsten Läufer Rücksicht nehmen, also immer geschlossen zusammenbleiben und so auch die Start-/Ziellinie passieren!

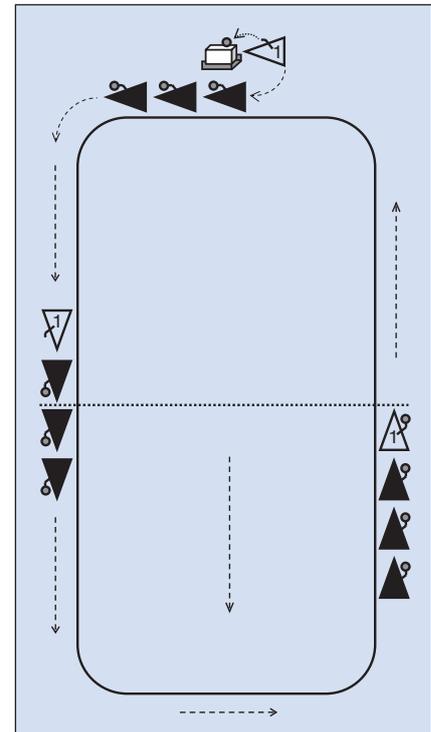


Abb. 7

men, also immer geschlossen zusammenbleiben und so auch die Start-/Ziellinie passieren!

Variation: Ein Ball wird erst nach jeder 2., 3. Runde, usw. abgelegt.

Hilfsmittel: mehrere Markierungskegel zum Abstecken des Rundkurses, 1 kleiner Sprungkasten, abzulegende Geräte gemäß der Schülerzahl.

10. Rundenläufe mit Tempowechsel

Gruppenweise/Rundkurs: Läufe über mehrere Runden, deren Anzahl sich nach der Hallengröße richtet.

- Auf der vorgegebenen Geraden sollen die Schüler das Tempo zunächst leicht erhöhen und später wieder verlangsamen.
- Mit schnellen Zwischenspurts laufen. Wann diese eingelegt werden, entscheidet der Sportlehrer durch akustische Zeichen.
- Minderungsläufe: Läufe über 5-4-3-2-1-Minute/n.
- Minutenläufe nach dem Pyramidensystem: 1- 2- 4- 2- 1 Minute/n dazwischen eine Minute Gehpause.

Hilfsmittel: Markierungskegel, Stoppuhr.



11. Erwerb von internen Leistungsabzeichen

Vorweg wurden von einem Kunstlehrerkollegen Abzeichen (Button) für drei Stufen (Gold, Silber, Bronze) entworfen, auf dem ein Tier abgebildet ist, das als ausdauernd gilt (z. B. Husky, Pferd, Rentier).

Zum Erwerb für das bronzene Abzeichen muss ein Schüler 8, für das „Silberne“ 13 und für das „Goldene“ 18 Minuten lang ohne Unterbrechung in beliebigem Tempo laufen.

Hilfsmittel: die zuvor genannten Abzeichen, Stoppuhr.

12. Diagonalläufe (Abb. 8)

Gruppenweise: Läufe über die Hallendiagonalen. Dort wird das Lauftempo verschärft, an den jeweiligen Stirnseiten erfolgt leichtes Traben. Mehrmals wiederholen.

Hilfsmittel: Markierungskegel.

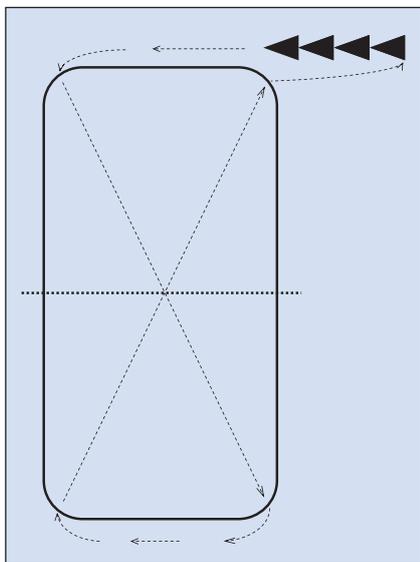


Abb. 8

13. Hindernisläufe

Rundkurs: Während des Laufes müssen die Schüler zusätzlich Hindernisse überqueren. Diese Übungsform kann als Einzelaufgabe oder Gruppenwettkampf (höchstens sechs Mitglieder), aber auch paarweise und in Staffelform angeboten werden.

Hinweis: Die Hindernisse sind so zu platzieren, dass die Übenden

nach dem Hinüberlaufen/Überqueren immer wieder in ihren Laufrhythmus kommen. Wichtig ist auch, dass alle Teilnehmer die Hindernisse bereits kennen und zuvor an ihnen geübt haben!

Hilfsmittel: quergestellte Sprungkästen, Kasteninnenteile, Turnpferd, Bodenturnmatten, Bananenkisten usw. Stoppuhr.

14. Der Letzte vorbei! (Abb. 9)

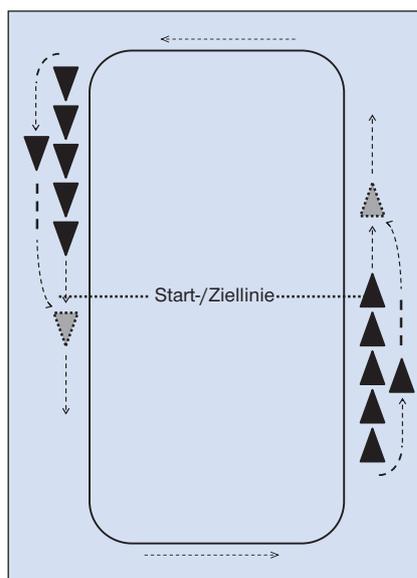


Abb. 9

Gruppenweise/Rundkurs: Die Gruppenmitglieder laufen hintereinander in angemessenem Tempo. Jeweils auf der Hallengeraden über-



holt der letzte Läufer in leicht verschärftem Tempo rechts die Restgruppe und setzt sich an die Spitze. Die Gruppe selbst behält ihr zuvor eingeschlagenes Tempo bei.

Variation: Wenn die Hallengerade lang genug ist, kann das Überholen auch im Slalomlauf erfolgen. Jedoch muss dann der Abstand der Gruppenmitglieder zueinander nicht nur groß genug sein, sondern auch erhalten bleiben!

Hilfsmittel: mehrere Markierungskegel.

15. Minuten-Altersläufe

Einzelaufgabe/Rundkurs: Jeder einzelne Schüler muss die seinem Alter gemäße Zahl an Jahren in Minuten laufen. Diese Aufgabe kann auch in größeren Gruppen durchgeführt werden.

Hilfsmittel: mehrere Markierungskegel, Stoppuhr.

16. Gruppenverfolgungsrennen

(ähnlich dem Wettkampf im Radsport, Abb. 10)

Zwei Gruppen à vier Teilnehmer treten gegeneinander an: Die Startaufstellung erfolgt jeweils auf der Geraden gegenüber vor der Hallenmittellinie in Laufrichtung (links herum). Nach dem Startzeichen nehmen beide Gruppen gleichzeitig den Wettkampf auf. Sobald jede Gruppe ihre Startlinie wieder erreicht hat, lässt sich der jeweils erste Läufer leicht zurückfallen und schließt sich, ohne den Kontakt abreißen zu lassen, am Ende seiner Gruppe wieder an. Inzwischen hat der vorher zweite Läufer die Führungsaufgabe übernommen, usw. Der Wettkampf ist beendet, sobald alle Gruppenmitglieder nach der 5. Runde ihre Ziellinie passiert haben. Erst dann wird die Zeit gestoppt.

Wichtig: Beim Wechseln darf die Gruppe auf keinen Fall das Lauftempo verringern!

Variationen:

- Wettkampf mit nur einer Gruppe durchführen; aber mit Zeitnahme.

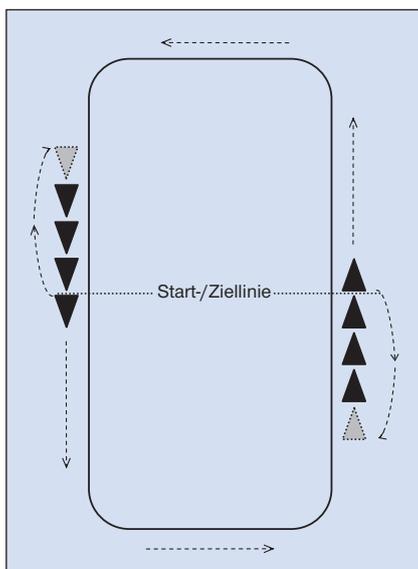


Abb. 10

- Ist die Halle groß genug, können sechs oder mehr Schüler eine Gruppe bilden.
- Die Rundenzahl erhöhen und nur nach jeder zweiten Runde, dritten Runde, usw. die Führung wechseln.

Hilfsmittel: mehrere Markierungskegel und 1 Stoppuhr.

17. „Spielkarten“-Staffel

Gruppenweise/Rundkurs: Ein Schüler einer nicht beteiligten Gruppe zieht eine Spielkarte aus einem Stapel, der je nach Ausdauerfähigkeit Karten mit den Zahlen zwischen „2“ und „5“ (später erhöhen) enthält. Die beiden gegeneinander laufenden Staffeln müssen dann die dem Ergebnis entsprechende Anzahl Runden laufen (bei „2“ also 2, bei „3“ demnach 3 Runden, usw.). Dabei ist das Lauftempo der jeweiligen Rundenzahl anzupassen: je

kürzer die Laufstrecke, desto höher das Lauftempo. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen. Sieger ist die Gruppe, die zuerst die Aufgabe erfüllt hat.

Hinweis: Wird nochmals die gleiche Zahl gezogen, ist die nächsthöhere Rundenzahl zu absolvieren; d. h. z. B. bei der Zahl „4“ sind es 5 Runden.

Variation: Das Würfelspiel: Ein Gruppenmitglied darf jedes Mal eine Zahl würfeln, wonach die Gruppe die entsprechende Rundenzahl läuft. Ausnahme: Wird die „6“ gewürfelt, darf die Gruppe die Anzahl der zu laufenden Runden selbst bestimmen.

Hilfsmittel: Markierungskegel und ein Satz Spielkarten bzw. ein großer Schaumstoffwürfel (alternativ: ein normaler Spiele-Würfel).

18. Endlosstaffel (Abb. 11)

Gruppenweise/Rundkurs: Jede Gruppe wird geteilt. Die Mitglieder beider neuen Gruppen nehmen Aufstellung an den ihnen zugewiesenen Plätzen: die jeweils Ersten auf der Geraden gegenüber vor der Hallenmittellinie in Laufrichtung und die Übrigen im Innenraum. Die jeweils ersten Läufer starten gleichzeitig.

Die Laufreihenfolge: Der 1. Läufer läuft zum Zweiten der gegnerischen Gruppe, der 2. Läufer zum Dritten der „Gegenpartei“, usw. Nach dem Wechsel, der entweder durch Abklatschen oder Übergabe eines Staffelholzes erfolgt, rückt der Überbringer an das Ende der im Innenraum stehenden Reihe auf. Die Zahl der Durchgänge richtet sich nach der Ausdauerfähigkeit der Schüler.

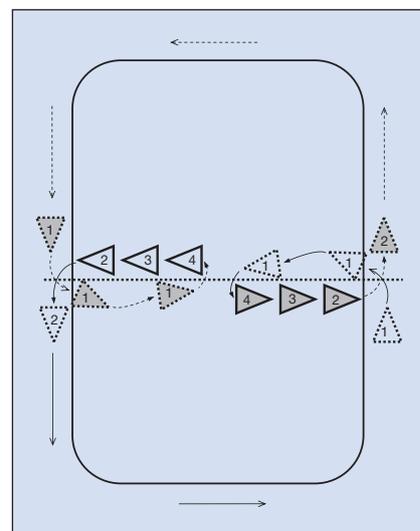


Abb. 11

Variationsmöglichkeiten:

- Staffelläufe über 2, 4, 6, 8 (usw.) Runden.
- Staffelläufe über 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Runden, usw.

Hilfsmittel: Markierungskegel, Staffelhölzer.

Literatur

- Weineck, J. (2004). *Optimales Training*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Jonath, Krempel, Haag & Müller (1995). *Leichtathletik 1*. Reinbek: Rowohlt.
- Schnabel, Harre, Krug & Borde (2003). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sport-Verlag.
- Jäger & Oelschlägel (1982). *Kleine Trainingslehre*. Berlin: Sport-Verlag.
- Bauersfeld & Schröter (1980). *Grundlagen der Leichtathletik*. Berlin: Sport-Verlag.
- Tille, G. (2/2004). Übungsbeispiele für eine Ausdauererschulung in der Halle für Anfänger und Senioren (In Übungsleiter). Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Alle Fotos: Gernot Tille

Alle Zeichnungen: Heide Tille

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 81) 402-111

Druck:
Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 21,00 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461