Umsetzungsbeispiel

**Konkrete Planung einer Ausdauereinheit von 6-8 Wochen.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele  Teilziele/Tests | Trainingsmittel |
| Eingangsausdauertest, Laufabzeichen  Intensitäts- und Tempogefühlschulung Theoretische Hintergründe (Atmung, Puls) | * Dauerläufe (Zeitschätzläufe, Minutenläufe etc.) * Herzfrequenz- und Pulsmessung * Intensitäts- und Atemrhythmuskontrolle * Biathlon * Orientierungslauf * Wettkampfvorbereitung |

**Grundsätzliches**

- die effektive Laufleistung sollte pro Stunde mindestens 15 Minuten betragen

- mindestens eine, besser zwei Einheiten pro Woche

- Hausaufgaben mit kleinen Aufgaben einbeziehen

- diverse Spielformen könne zum Aufwärmen und/oder Ausklang einbezogen werden

- Kinder, die mit dem ausdauernden Laufen noch Schwierigkeiten haben und motiviert sind, können mit dem Laufprogramm (Acht-Wochen-Programm für Laufeinsteiger nach Steffny: <http://www.fitforfun.de/sport/trainingsplan/anfaenger-trainingsplan-30-minuten-am-stueck_aid_9944.html> oder <http://www.randomhouse.de/content/attachment/vv/8wochenplan_9687.pdf>) als Unterricht begleitende Hausaufgabe ihre Ausdauerfähigkeit gezielt steigern.

***1. Stunde***

15-Minuten-Lauf/Eingangstest

* kreislaufaktivierende Erwärmung (z. B. Atomspiel)

Eingangsausdauertest

* 15 Minuten lang möglichst ohne Gehpausen eine möglichst weite Strecke zurücklegen
* Aufteilung in zwei Gruppen, ein Partner läuft, der andere führt einen Beobachtungsbogen, in dem Rundenzahl (möglichst Stadionrunde o. ä.), erste Gehpause, Anstrengungsempfindung etc. notiert werden
* Schwierigkeiten, z. B. anfänglich zu hohes Lauftempo, viele Gehpausen und andere „Frustrationen“ werden zu diesem Zeitpunkt bewusst in Kauf genommen und sollen im Verlauf der Einheit thematisiert und geschult werden.

***2. Stunde***

Teillernziel: Zeitgefühl entwickeln

Zeitschätzläufe

* z. B. die Schüler versuchen beim Laufen eine Minute (30``, 60``, 90``, 120``) abzuschätzen
* Gesamtlaufzeit > 10 Minuten

Gruppenläufe

* z. B. Zugspiel, Schlangenlaufen (weitere z. B. siehe Medler oder Kultus und Unterricht)

Theorie

* Puls, Arbeitsblatt „Ausdauer und Puls“, Hausaufgabe Ruhepuls messen

Hinweis: Ablenkung von der eigentlichen Laufbelastung durch Zusatzaufgaben und Pausen.

Diese und die folgenden Stunden sind sowohl in der Halle als auch draußen möglich

***3. Stunde***

Teillernziel: verschieden Lauftempi erfahren

Rechteckläufe

* Auf den drei Umlaufbahnen (48m - 54m - 60m) (Volleyballfeld +/- 1m in der Diagonalen) sollen die Schüler nach 20 Sekunden wieder an ihrem Ausgangspunkt sein (Umfang z. B. 3 x 2 Minuten)

Theorie

* Hausaufgabenauswertung; Veränderungen bei Belastung (Puls)

Laufen in den drei verschiedenen Umlaufbahnen z. B. 3 x 9 Runden a 20 Sekunden mit Belastungspulsmessung

* Bahnwechsel je nach Puls (z. B. Puls > 180 → kleinere Runde, Puls < 120 → größere Runde), letzter Durchgang Signal nur noch alle 60 Sekunden
* Auswertung

***4. Stunde***

Teillernziel: gleichmäßiges moderates Lauftempo realisieren; „Laufen ohne zu schnaufen“

Laufen mit Reden

* z. B. Personen raten, Rechenaufgaben lösen, Figuren raten

Staffel laufen:

* 5er Gruppen (oder 6er Gruppen) laufen außerhalb des Volleyballfelds, Staffelholz wird von hinten nach vorne übergeben, Vorderer sprintet innerhalb des Volleyballfelds um vier Hütchen und schließt sich der Gruppe hinten wieder an usw. bis alle gesprintet sind. (z. B. zwei Durchgänge)

Theorie

* Atmung (Arbeitsblatt Atmung und Schweiß/Rest Hausaufgabe)

***5. Stunde***

Teillernziel: Tempogefühl entwickeln

Umkehrläufe

***6. Stunde***

Teillernziel: Motivation und Wettkampf, Selbsteinschätzung schulen

Biathlon (evtl. auch Zeitschätzbiathlon)

***7. Stunde***

Teillernziel: Motivation, in Gruppen Lauftempo regulieren können

(Stern-) Orientierungslauf auf dem Schulgelände

***8. Stunde***

Laufabzeichen/Lauftest

* 15min ohne Pause laufen, Strecke kann im Sinne eines Wiederholungstests erfasst werden
* Laufabzeichen (Aufnäher 1,50€ und Ausweise 0,30€ können beim DLV bezogen werden, Tel. 0721/18385-0)
* Teillernziel: Motivation

Hinweise zur Klasse 6

längere Läufe mit mittlerer Intensität (Tempogefühl weiter schulen)

kürzere Läufe mit höherer Intensität (mögliches Wettkampftempo kennen lernen)

heterogene Gruppenläufe im Hinblick auf die soziale Kompetenz organisieren

homogene Gruppenläufe im Hinblick auf den Leistungs- und Wettkampfgedanken organisieren

Teilnahme an einem Wettkampf, z. B. Rieselfeldmeile (vor Schuljahresbeginn), Halbmarathonstaffel

Laufabzeichen 30``

Literatur:

DSLV Baden-Württemberg: Unterrichtsbeispiele für den Schulsport Jahrgang 2006

Berges Anna: Verbesserung der Grundlagenausdauer. Unterrichtsversuch in einer 5. Klasse. Heft 55

Weber Stefan: Triathlon in der Unterstufe**.** Vorbereitung und Durchführung in einer 6. Klasse. Heft 58

Weber, S.: Verbesserung der Grundlagenausdauer in einer Klasse 6. Heft 54

Medler, M. (2004): Ausdauerlauf in der Schule. Flensburg: Sportbuch

Medler, M. (2004): Spielleichtathletik Teil 1 – Laufen und Werfen. Flensburg: Sportbuch

Ministerium für Kultus, Jugend und Unterricht: Schulsportplan Kinderleichtathletik Bd. 1-Laufen und Sprinten.

Steffny H., Pramann, U. (2004): Perfektes Lauftraining. Fit For Fun, München: Südwest