

Die Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und verfolgen

Vorbemerkung:

Diese Unterrichtseinheit ist für eine Mittelstufenklasse konzipiert.

Stufenspezifische Hinweise Klasse 8, 10

- Die konditionellen Fähigkeiten (...) und die koordinativen Fähigkeiten bleiben weiterhin ein zentraler Bestandteil des Unterrichts.
- Der Bereich Fachkenntnisse bietet die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig zu organisieren und durchzuführen (Klasse 8)
- Die Schülerinnen und Schüler durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung (Klasse 10) .

Bildungsstandards Klassen 8, 10

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Reaktionen und Anpassungsscheinungen des Körpers bei Belastung nennen (Klassen 7 und 8)
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen (Klassen 7, 8)
- die biologischen Hintergründe des Anpassungsscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären (Klassen 9, 10)
- die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen (Klassen 9,10)

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler verfeinern ihre Lauftechnik und lernen locker, gleichmäßig und ökonomisch zu laufen. Sie lernen ihr eigenes Lauftempo bei verschiedenen Strecken richtig einzuschätzen. Durch das Absolvieren von abwechslungsreichen Läufen vor allem im Gelände und über Hindernisse gelingt es den Schülern zunehmend längere Strecken am Stück ohne Gehpausen zu bewältigen. Das Wissen um das richtige Tempo ermöglicht es ihnen im aeroben, phasenweise auch im anaeroben Bereich zu laufen. Durch das Führen eines Trainingsbuches lernen die Schüler ihren Körper und dessen Reaktionen auf Trainingsreize kennen und nehmen die Anpassungen ihres Körpers auf Belastungen wahr. „Lauf-Hausaufgaben“ und das Führen eines Trainingsbuches verlangen vom Schüler Eigeninitiative sowie Disziplin. Das Laufen alleine, im Team sowie gegeneinander zeigt den Schülern die vielfältigen Formen des Laufens auf und steigert ihre Motivation.

Anmerkungen:

Je nachdem, welche Ausdauerleistung am Ende der Unterrichtseinheit erbracht werden soll, wird die Belastungsdauer der einzelnen Spielformen im Unterricht erhöht und die Intensität reduziert bzw. umgekehrt.

Beispielhafte Unterrichtseinheit für die Mittelstufe:

Stunde	Thematik
1	Vertiefung Lauftechnik, Heranführen an lange Läufe, Lauftagebuch anlegen (6-Tage-Rennen über Hindernisse)
2	Vertiefung der Lauftechnik, Heranführen an höhere Geschwindigkeiten (Puzzlespiel)
3	Zwei längere Läufe mit individuellfordernder Geschwindigkeit (Steintransportlauf)
4	Intervalle mit hoher Geschwindigkeit (Orientierungslauf)
5	Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung, hier für den Coopertest (Intervalle in der individuellen Zielgeschwindigkeit) z.B. Geländelauf, 3000m-Lauf, 30min-Lauf, Cooper-Test, etc.
6	Ausdauerleistung

Organisation:

Die Einheit kann in 6 Doppelstunden unterrichtet werden, wobei jeweils eine 30 – 45minütige Ausdauereinheit absolviert wird, und zusätzlich als Hausaufgabe noch ein bis zwei Laufeinheiten pro Woche absolviert werden sollten. Zu Beginn wird den Schülerinnen und Schülern ein Trainingsplan ausgeteilt, auf dem die Laufeinheiten im Unterricht sowie die Hausaufgaben aufgeführt sind. Zwischen jeder Belastung sollte mindestens ein Tag Pause sein. Es ist sinnvoll, die Ausdauereinheit im zweiten Teil einer Doppelstunde, z.B. nach einer techniklastigen und/oder einer weniger bewegungsintensiven ersten Stunde, z.B. Kugelstoßen, Hochsprung oder auch Turnen oder Techniktraining in einer Mannschaftssportart durchzuführen.

Am Ende der Einheit steht eine Ausdauerleistung, z.B. ein 30-Minuten-Lauf, der Coopertest oder alternativ ein 3000m-Lauf auf der Bahn oder im Gelände.

Stunde 1: Heranführen an ausdauerndes Laufen: 6-Tage Rennen

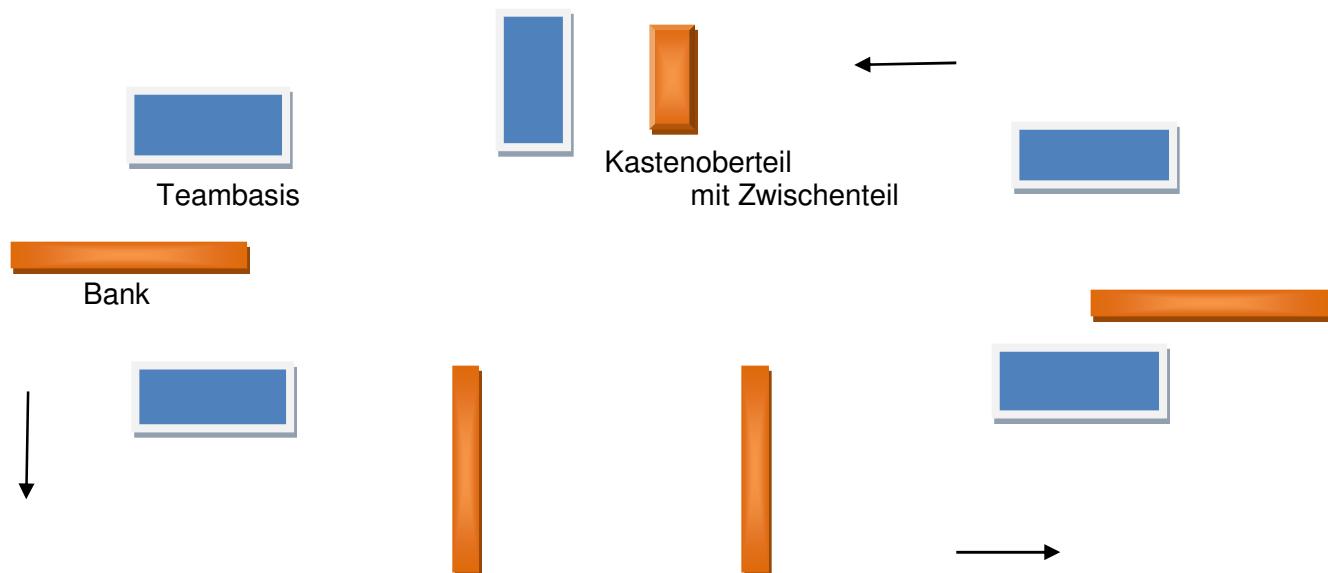
a) Aufwärmen/Aufbau Hindernisparcours:

- Eine Acht laufen, dabei eine Diagonale jeweils im Seitgalopp (3min)
- Koordinative Übungen, jeweils 20m, danach 10m weiterlaufen
- Skips mit gestreckten Beinen
- Einbeinige Skips, wechseln nach 4, dann nach 2 Sprüngen
- Skippings unter Beachtung des aufrechten ruhigen Rumpfes und der Armhaltung
- Skippings mit Armen in die Hüfte gestützt unter Beachtung der Hüftstreckung

b) Hauptteil: 6-Tage-Rennen

Es werden Teams à 5-6 SchülerInnen gebildet. Ein Hindernisparcours wird aufgebaut. Von jedem Team müssen immer 3-4 SchülerInnen gemeinsam laufen. Die Intensität sollte gering sein (der Fokus liegt auf „Gemeinsam laufen“), die Laufdauer beträgt 20min. Danach laufen jeweils 4-5 SchülerInnen, es darf immer nur eine (r) pausieren, jeder läuft sein individuelles Tempo (10min)

Aufbau: Sechstagerennen



c) Abbau/Ausklang

- Trainingsplan austeilen und besprechen
- Hausaufgabe: Einen lockeren Dauerlauf von 30min Länge absolvieren, kurze Gehpausen sind alle 5min möglich.
Faustregel: **Man sollte sich beim Laufen gerade noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.**

Stunde 2: Einschätzen des Tempos, Heranführen an höhere Geschwindigkeiten: Puzzlespiel

a) Aufwärmen:

Es werden 4 Teams gebildet. Jedes Team hat einen Tempomacher. Dieser hat die Aufgabe, ohne Uhr seine Gruppe 4 Minuten lang zu führen. Wenn er glaubt, die Zeit erreicht zu haben, beendet er den Lauf.

Koordination:

- Skips mit gestreckten Beinen,
- Einbeinige Skips, je 2 mal rechts, 2 mal links
- Prellsprünge
- Skippings 3 m rückwärts, dann 10m vorwärts
- Skippings mit Armen in den Hüften
- Beschleunigungsläufe

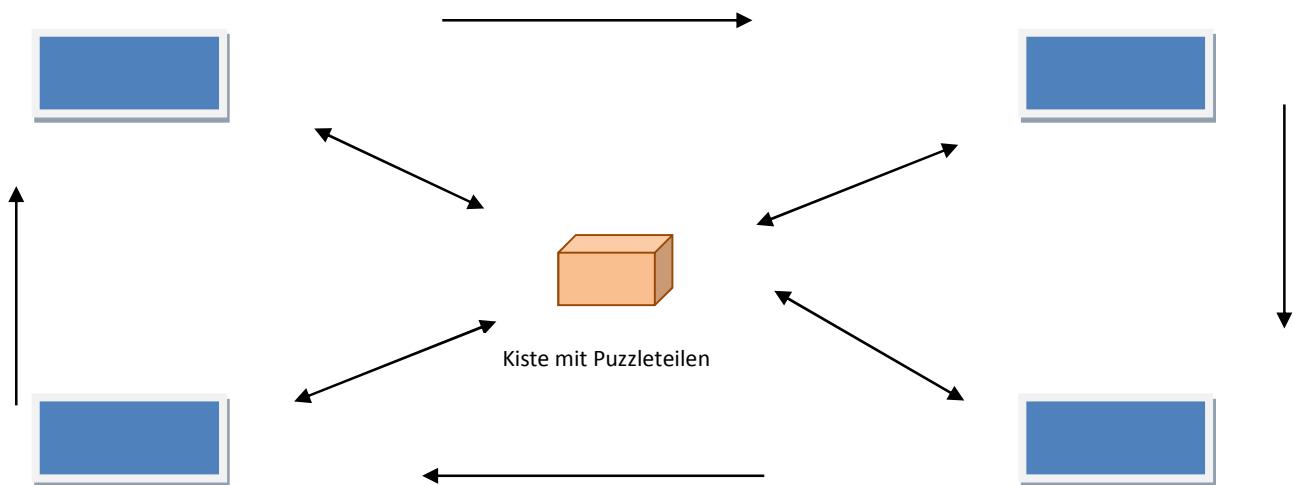
b) Hauptteil: Puzzelauf

4-6 Teams à 4-6 SchülerInnen. In der Mitte eines Parcours befindet sich eine Kiste mit Puzzleteilen verschiedener Bilder (Landschaftsbild, Musikbands...). Auf jedem Puzzleteil steht auf der Rückseite eine Zusatzaufgabe, z.B. 8 Situps, Stretchesprünge, 30 sek. Skipping auf der Stelle laufen etc. Zu Beginn des Puzzelaufs erhält jedes Team ein Originalbild, die dazugehörigen 6-8 Puzzleteile pro Bild befinden sich in der Kiste.

Aufgabe:

1. Die Teams laufen locker gemeinsam, nach 1-2 Runden (ca. 2min) holt ein Teammitglied ein passendes Puzzleteil aus der Kiste, die ganze Gruppe führt die darauf beschriebene Aufgabe aus, danach wird weitergelaufen, bis alle Puzzleteile geholt wurden.
Dauer ca. 12min.

2. Es laufen immer 2-3 SchülerInnen pro Gruppe (also die halbe Gruppe) in dem Tempo, in welchem sie am Ende der Einheit ihren Test absolvieren, z.B. 2 Runden in 2 Minuten. Sie holen anschließend ein Puzzleteil, Zusatzübungen gibt es keine. Als nächstes laufen die beiden anderen Schüler der Gruppe. Ziel ist es, alle Teile nach und nach aus der Kiste zu holen und danach wieder Teil für Teil zurück zu bringen, so dass jede Gruppe insgesamt bei 6 Puzzleteilen 6 Mal laufen muss. Dies entspricht einer Gesamtlaufbelastung von ca. 12 Minuten, jeder Schüler läuft 6 mal 2min.

Aufbau: Puzzelauf**c) Abbau und Ausklang**

Hausaufgabe: 1 Mal zusätzlich 40 min Dauerlauf mit (bei Bedarf) kurzen Gehpausen alle 6-8 Minuten.

Stunde 3: Längeres Laufen in anspruchsvollem Tempo: Steintransport**a) Aufwärmen**

6 min gleiches Tempo laufen: in 2er-Teams laufen, der eine läuft im Uhrzeigersinn eine Runde, der andere gegen den Uhrzeigersinn. Beide treffen sich genau in der Rundenmitte (bei kleiner Runde genau am Rundenende).

Koordination:

3 Mal rechts und 3 Mal links einbeinige Skips über 30m, 3 Mal Prellsprünge,
3 Mal Skippings über 30m mit anschließendem gesteigerten Weglaufen über 80m unter Beachtung des Ballenlaufens und des Kniehubs.

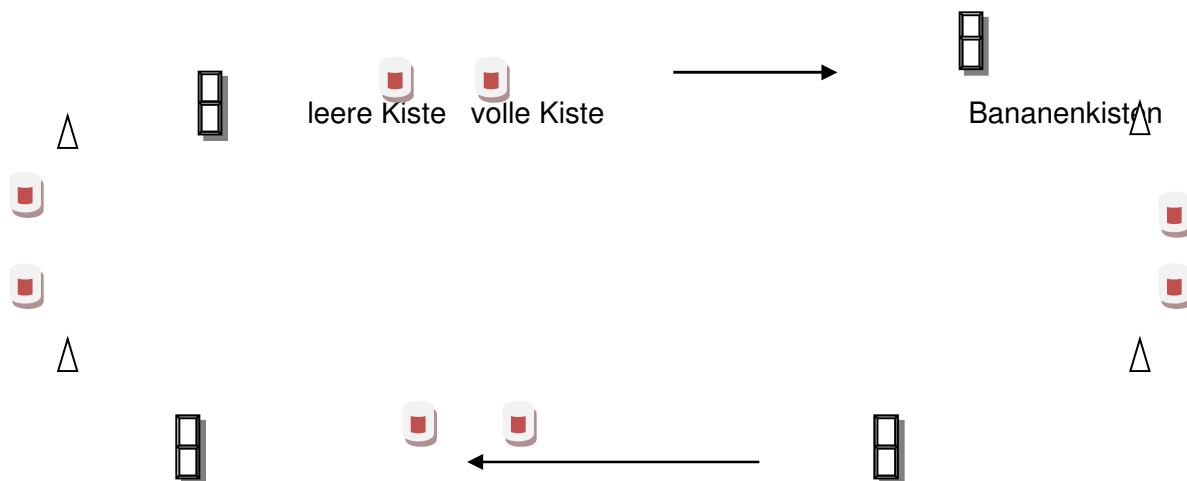
b) Steintransportlauf

Es werden 4 Teams à 5-6 Schülerinnen gebildet. Ein ausgewiesener Parcours ist mit Bananenkisten als Hindernisse ausstaffiert. Jedes Team erhält eine volle sowie eine leere Kiste. Die Startpunkte der vier Teams sind auf dem Parcours gleichmäßig verteilt. Alle Schüler eines Teams laufen gleichzeitig los. Jeder nimmt nur einen Stein aus der Kiste, absolviert den Parcours (sollte ca. 2 Minuten dauern) und legt den Stein in die leere Kiste der eigenen Mannschaft; dann nimmt er den nächsten Stein. Das Team ist fertig, wenn alle

Steine von der vollen in die leere Kiste befördert wurden. Jeder Schüler läuft 3 Mal ca. 2 Minuten, es müssen also 3 Mal so viele Gegenstände in der Kiste sein wie Teammitglieder. Die Gesamtbelastung pro Durchgang liegt bei 6 Minuten.

Die Aufgabe wird zweimal wiederholt, so dass die SchülerInnen 3 mal 6 Minuten laufen. Die Pause zwischen den Durchgängen liegt bei 3-4 Minuten.

Aufbau: Steintransportlauf



c) Ausklang

Abbau und Hausaufgabe angeben: 1 Mal lockerer Dauerlauf von 20-30 Minuten Länge ohne Gehpause. 1 Mal 40 min Dauerlauf mit (falls nötig) Gehpausen alle 8 Minuten.

Stunde 4: Intervalle mit hoher Geschwindigkeit: Orientierungslauf

a) Aufwärmen:

Atomspiel mit Zusatzaufgaben: Die Schülerinnen laufen durcheinander, finden sich auf ein Signal hin in Gruppen zusammen und stellen ein Lebensmittel nach (Hamburger: 3 S liegen übereinander, Cola: ein Schüler steht mit erhobener rechter Hand, ein zweiter bildet mit den Armen, die an seine Hüfte reichen, den Becher, Pommes: 6 Schüler stehen mit erhobenen Händen dichtgedrängt, Chicken Mc Nuggets: 4 Schüler, jeder sitzt auf den Oberschenkeln des Hintermanns ohne umzukippen).

Koordination:

Je 3 Mal 30m Prellsprünge, Skipps mit gestreckten Beinen, Skippings mit Armen in den Hüften

b) Hauptteil:

Es werden leistungshomogene Gruppen von 4-5 SchülerInnen gebildet. Da die Anstrengung bei allen ähnlich sein sollte und alle Gruppenmitglieder gemeinsam laufen, sind leistungshomogene Gruppen sinnvoll. Auf dem Gelände werden an verschiedenen Stationen Blätter mit zu lösenden Wissensaufgaben sowie dem Hinweis, wo die nächste Station zu finden ist, aufgehängt. Die Stationen müssen in der Gruppe angelaufen und die Aufgaben gelöst werden. Die Dauer sollte bei 20-30min liegen. Bei 5 Stationen ergibt das 5 Läufe à ca. 3min mit jeweils ca. 2min Pause zum Lösen der Aufgabe.

c) Ausklang:

Auswerten der Ergebnisse: Die Zeit pro Gruppe wird genommen, für jede nicht richtig gelöste Aufgabe gibt es eine Strafminute.

Hausaufgabe: 1 Mal 30 min Laufen (max. 1-2 Gehpausen). 1 Mal 5min lockeres Einlaufen, 2 Mal 8 min flottes Laufen mit 2 min Gehpause, 5 min lockeres Auslaufen.

Wahlweise Stunde 4: Biathlon

a) Aufbau/Aufwärmnen

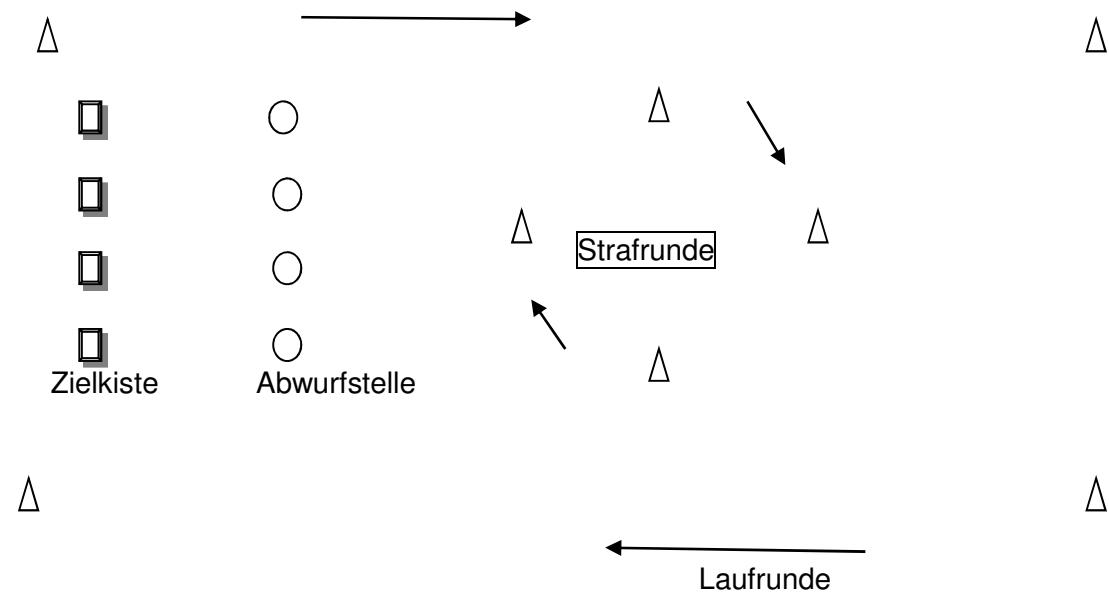
Biathlonparcours aufbauen. Bildung von 4 Teams; die Teams laufen den Parcours ab, jeder hat 3 Wurfversuche, das Team läuft gemeinsam die durch die Anzahl der Fehlwürfe entstandenen Strafrunden. Dauer 5 – 10 Minuten.

b) Hauptteil: Biathlon

Pro Team läuft immer einer Schüler. Nach einer großen Laufrunde kommt man an die Wurfstation, bei Fehler müssen Strafrunden gelaufen werden, danach läuft man zur Teambasis zurück und schlägt ab.

Da hier die Intensität sehr hoch ist, ist eine Belastungsdauer von 1-2 Minuten sinnvoll. Jeder Schüler läuft pro Durchgang zwei Mal: er hat einmal 3 Würfe im Stehen und einmal 3 Würfe im Liegen. Insgesamt werden 3 Durchgänge absolviert, so dass insgesamt ein Intervalltraining mit 6 mal 2 Minuten Belastung durchgeführt wird.

Aufbau Biathlon



c) Abbau/Ausklang

Hausaufgabe: 1 Mal Dauerlauf 30min (max. 1-2 Gehpausen), 1 Mal 5min lockeres Laufen, 10min flottes Laufen, 3min Gehen, 5min flottes Laufen, 5 min Auslaufen.

Stunde 5: Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung (hier: CooperTest oder 3000m-Geländelauf)

a) Aufwärmen:

Bilden von leistungshomogenen Gruppen. 5 min moderates Einlaufen, danach 3 Mal Prellsprünge, 3 Mal Skippings, 3 Mal gesteigerte Läufe über 80m.

b) Hauptteil:

Der Tempomacher einer jeden Gruppe erhält eine Uhr. Alle 200m berechnet er anhand der Coopertest-Tabelle oder anhand der Rundezeiten eines Geländelaufs die Zwischenzeiten. 6 Minuten gemeinsam in der Gruppe im ungefähren Coopertesttempo laufen, Kontrolle über die Zwischenzeiten. Nach 1 Minute Pause nochmals 6 Minuten (jeder in seinem Tempo) laufen.

c) Ausklang

Hausaufgabe: 1 Mal lockerer Dauerlauf von 40 Minuten Länge mit max. 1-2 Gehpausen.

Stunde 6: 3000m-Geländelauf oder Coopertest

Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 3000m-Geländelauf / Coopertest

Woche 1	Unterricht: Dauerlauf 20min mit Pausen / Dauerlauf 10min mit kurzen Pausen Hausaufgabe: Dauerlauf 30min, Gehpausen alle 5min möglich.
Woche 2	Unterricht: 3 min Einlaufen, 12 min Dauerlauf, 6 mal 2min Intervallläufe Hausaufgabe: Dauerlauf 40min mit kurzen Gehpausen alle 8 min.
Woche 3	Unterricht: 6 min Einlaufen, 3 mal 6 min Intervallläufe Hausaufgabe: Dauerlauf 20-30 Minuten ohne Gehpause / 1 Mal 40 min Dauerlauf, Gehpause alle 8 Minuten, falls notwendig.
Woche 4	Unterricht: 5-10 Minuten Einlaufen Hausaufgabe: Dauerlauf 30min 5min Einlaufen, 10min flottes Laufen, 3min Gehen, 5min flottes Laufen, 5 min Auslaufen.
Woche 5	Unterricht: 5min Einlaufen, 2 mal 6min im Wettkampftempo, z.B. Coopertest Hausaufgabe: Dauerlauf 40min
Woche 6	Unterricht: 3000m-Geländelauf oder Coopertest