

Praxisideen für ein Ausdauertraining mit Schülern

Kuno Hottenrott und Thomas Gronwald



Prof. Dr. Kuno Hottenrott

Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg
Sportwissenschaft

Selkestr. 9F
06099 Halle (Saale)
E-Mail: kuno.hottenrott@
sport.uni-halle.de



Thomas Gronwald

ist Doktorand an der
Martin-Luther-Universität in
Halle-Wittenberg

Selkestr. 9F
06099 Halle (Saale)
E-Mail: thomas.gronwald@
sport.uni-halle.de

Wie lassen sich Schüler für ein Ausdauertraining motivieren?

Im Schulsport erfreut sich ein Ausdauercurriculum meist keiner großen Beliebtheit. Schüler verbinden damit starke körperliche Anstrengung, Atemnot, Seitenstiche, Muskelschmerzen und Monotonie. Die Ursachen für diese Antipathie sind vielfältig, resultieren aber oft aus negativen Vorerfahrungen („1000-m-Lauf“), monoton gestalteten Aufwärmphasen und Unterrichtseinheiten („Rundenlaufen“) gepaart mit undifferenzierten, nicht an den Leistungsvoraussetzungen orientierten Aufgabenstellungen. Untrainierte Schüler werden vielfach mit zu intensiven Belastungsreizen konfrontiert, die nur kurzzeitig toleriert werden können und positive Erfahrungen verwehren.

Um nachhaltig für ein Ausdauertraining zu motivieren bedarf es positiv wirkender Selbsterfahrungen. Sich ausdauernd zu belasten muss Freude machen. Schüler müssen erfahren, dass Ausdauertraining mehr ist, als im Kreis zu laufen und in Atemnot zu geraten. Es muss ein interessanter Zugang zum Ausdauersport geschaffen werden, beispielsweise unter dem Motto „Ausdauertraining – und keiner merkt es“.

Es geht dabei um das Auswählen attraktiver und interessanter Übungen, zu denen Kinder und Jugendliche einen unmittelbaren Bezug haben, die Bedeutsamkeit erkennen lassen und Sinn ergeben. Entscheidend ist, dass Laufen nicht als Selbstzweck thematisiert wird, sondern eine nachvollziehbare Funktion erfüllt. Wichtig ist, monotone Ausdauerformen zu vermeiden und freudvolle und spielerische Formen in den Vordergrund zu rücken. Eine abwechslungsreiche Ausdauerinheit, die Erlebnismöglichkeiten und Bewegungsvielfalt bietet, kann die Motivation nachhaltig fördern. Dabei ist das biologische Alter der Kinder und insbesondere deren aktuelle Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Bei Über- oder Unterforderungen verlieren sie die Freude am Ausdauersport. Differenzierung und Individualisierung sind wichtige didaktisch-methodische

Herausforderungen für ein Ausdauercurriculum. An erster Stelle steht allerdings das Durchbrechen innerer Barrieren.

Welche Inhalte und Methoden sind geeignet?

Beobachtet man Kinder beim Spielen, so fällt auf, dass sie sich durchaus freiwillig über einen längeren Zeitraum hinweg mit Freude bewegen können. Aus dieser Beobachtung lassen sich Rückschlüsse auf die bevorzugt zu verwendenden Trainingsmethoden ziehen.

Von den klassischen Ausdauermethoden scheinen besonders die Fahrtspiel- und die extensive Intervallmethode geeignet zu sein. Sie fördern bei mittlerer Belastungsintensität die Ausdauerleistungsfähigkeit, weil die Vielzahl der kleinen Pausen dazu beiträgt, dass sich Kinder bis zu mehreren Stunden ausdauernd beanspruchen können.

Folglich müssen Belastungsdauer, Belastungsintensität und Pausendauer gut aufeinander abgestimmt werden. Auch die Dauerperiode ist als Trainingsform für Kinder und Jugendliche geeignet, sofern geeignete Aufgabenstellungen Abwechslung in das Training bringen. Spielformen zur Ausdauerschulung bilden häufig so genannte kombinierte Methoden und sind in diesem Zusammenhang nicht als Gegensatz zu den klassischen Ausdauermethoden zu betrachten, sondern bilden Schnittpunkte, die im Kontext der Ausdauerschulung sinnvoll einzusetzen sind.

Darüber hinaus ist in der Ausbildung der Ausdauerfähigkeiten der Aspekt der koordinativen Fähigkeiten nicht zu vernachlässigen. Diese sollten integrativer Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

Je besser die Koordination und Bewegungstechnik, desto ökonomischer kann die Ausdauerbewegung ausgeführt werden. Deutlich wird dies bei anspruchsvollen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Inlineskating und Skilanglauf. Auch Radfahren und Laufen fällt bei guter Bewegungstechnik leichter.

Methodisch-didaktische Hinweise zur Gestaltung eines Ausdauercurriculums

Das Ausdauertraining sollte möglichst im Freien und in unterschiedlichem Gelände stattfinden.

- Es sollten verschiedene Mittel und Methoden eingesetzt werden (auch Schwimmen, Radfahren oder Inlineskaten).
- Motivierend ist ein Ausdauertraining in Kleingruppen. Dabei ist das individuelle Leistungsniveau zu berücksichtigen.
- Bei der Auswahl Kleiner Spiele ist darauf zu achten, dass die Anforderungen dem Verständnis der Schüler entsprechen. Ausscheidungsspiele sind eher nicht angebracht.
- Ausdauerübungen nach der Dauer Methode sollten mit Zusatzaufgaben gespickt sein, um von der monotonen Laufbewegung abzulenken.
- Schüler können auch ihre eigenen Regeln für das Ausdauertraining aufstellen.
- Bei der Wahl der richtigen Belastungsintensität kann der Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten hilfreich und interessant sein.
- Trainingsmethoden und -inhalte, Trainingspausen und das Umfeld müssen kindgerecht sein und der Belastbarkeit der Schüler angepasst werden.
- Auf geeignete Sportschuhe sollte geachtet werden.

Motivierende Laufaufgaben können durch eine Veränderung der Laufwege, der Gruppenzusammensetzung, der Geländeformen, der Sportgeräte sowie der Laufbewegungen selbst geschaffen werden. Der Laufrythmus kann durch begleitende Musik gefördert werden. Zusatzaufgaben während der Bewegungsausführung erhöhen den Erlebnischarakter.

Aufbau einer Unterrichtseinheit und beispielhafte Übungsformen

Eine Unterrichtsstunde zur Ausdauer gliedert sich generell in:

- eine Aufwärmphase bzw. **Warm-Up**,
- in eine **Hauptphase** und
- in eine Abwärmphase bzw. **Cool-Down**.

Diese Dreiteilung ist wichtig und sollte stets eingehalten werden. Ziel des Aufwärmprogramms ist es, gün-

stige Voraussetzungen für anspruchsvolle Aktivitäten im Hauptteil zu schaffen. Dies betrifft die zentralnervale (mentale) Aktivierung und die Aktivierung der Funktionssysteme des Organismus wie Muskulatur, Gelenke, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Beginnt die Ausdauerbelastung zu intensiv, wird primär der anaerobe Stoffwechsel mobilisiert. Die Muskulatur übersäuert, Ermüdung stellt sich ein und die Motivation für weitere Aktivitäten sinkt erheblich. Untrainierte und übergewichtige Kinder sind oft nicht in der Lage, mehrere Minuten ohne Pause zu laufen.

Das Aufwärmprogramm muss vor allem in den ersten Stunden eines Ausdauercurriculums differenziert und interessant gestaltet werden. Neben vielseitigen Ganzkörperübungen und Kleinen Spielen, die vorwiegend in aerober Stoffwechsellage über eine Dauer von ca. 10 min durchgeführt werden, können auch Kräftigungs- und Dehnübungen in das Aufwärmprogramm integriert werden. Kräftigungsübungen zielen auf eine Verbesserung der Ganzkörperstabilität ab und beinhalten Übungen für Bauch, Rücken, Becken- und Schultergürtel. Sind nach dem Aufwärmen hochintensive Belastungen geplant, nimmt die Bedeutung an speziellen Koordinations- und Schnelligkeitsübungen wie Steigerungsläufe, Antritte und Übungen des Lauf-ABC zu. Nach der Ausdauereinheit bildet das Abwärmen den Übergang von der Haupt- in die Erholungsphase.

Erprobte und abwechslungsreiche Spielformen werden nachfolgend im Kontext zu den klassischen Ausdauermethoden eingeordnet. Im Anschluss daran werden Ziele sowie Inhalte des Cool-Downs beschrieben.

Inselfangen

Extensive Intervallmethode

Ein Kind stellt einen Fänger dar, ein anderes den Gejagten. Die übrigen Kinder stellen sich kreuz und quer im Raum auf und bilden „Inseln“. Der Fänger versucht nun, den frei umher laufenden Spieler zu fangen und diesen anzutippen, damit dieser zum Fänger wird und er zum Gejagten. Stellt sich der Gejagte jedoch dicht neben eine Insel, wird die Insel zum Fänger und der vorherige Fänger zum Gejagten. Der vorherige Gejagte wird zur neuen Insel.

- Auf die rechte oder linke Schulter tippen.
- Durch die gegrätschten Beine schlüpfen.
- Über die gehockte Insel springen.
- Bei vielen Kindern werden mehrere Gruppen gebildet. Die Kinder müssen aber richtig markiert sein (Verwechslungsgefahr).
- Geeignete Musik kann dieses Spiel emotional unterstützen.

> *Vorteil: die Kinder können jederzeit aussteigen, um zur Insel zu werden. Der Spaß an der Bewegung soll im Vordergrund stehen.*

- > Die feststehenden Inseln können durch geschickte Täuschungsmanöver des Gejagten als Hindernisse für den Fänger ausgenutzt werden.
- > Auf den korrekten Wechsel zwischen den Inseln muss hingewiesen werden, weil der Fänger sonst nicht abschätzen kann, ob der Gejagte nur täuscht oder schon wechselt.

Handicap-Lauf

Dauermethode, Fahrtspielmethode

Die Kinder laufen auf einer bekannten Strecke und der Sportlehrer protokolliert die Zeit. Bei der nächsten Durchführung des Laufes darf das langsamste Kind zuerst starten. Die anderen Kinder starten in den gemessenen Zeitabständen oder in individuell durch den Sportlehrer festgelegten Abständen. Sie laufen also mit so genannten Handicaps. Je nach Leistungsniveau der Kinder wird 20 bis 30 Minuten gelaufen; die Handicaps werden so festgelegt, dass ein Zusammenschluss der Gruppe nach ca. 80 % der Strecke zu erwarten ist.

- Handicaps können auch durch Auslosen verteilt werden.
 - Die Kinder werden in Leistungsgruppen eingeteilt und müssen in derselben Zeit verschiedene lange Strecken zurücklegen.
 - Die Kinder absolvieren die gleiche Strecke, aber je nach Ausdauerleistungsfähigkeit erhalten einige von ihnen zeitliche Handicaps.
- > Mit dieser Übungsform lässt sich die Motivation ausdauer schwächerer Kinder erhöhen.
 - > Bei der Vergabe der Handicaps müssen die körperlichen Voraussetzungen der Kinder berücksichtigt werden.
 - > Durch das Auslosen von Handicaps werden Erfolg und Misserfolg nicht immer nur auf die eigenen Fähigkeiten zurückgeführt, sondern auch auf Glück oder Zufall.

Lauf-Memory

Extensive Intervallmethode

Die Kinder umlaufen einzeln oder in Gruppen einen Rundkurs. Nach jeder Runde darf die Gruppe bzw. ein Kind zwei Memorykarten aufdecken. Wenn sie zusammengehören, darf man weitere zwei Karten aufdecken. Wenn nicht, muss die Gruppe wieder eine Runde laufen. Das Ziel ist es, alle Paare zu finden und aufzudecken. Wenn die aufgedeckten Karten zusammengehören, darf man sie für sich behalten. Gewonnen hat die Gruppe oder das Kind, das am Ende die meisten Karten hat.

- Die Laufstrecke kann mit Zusatzaufgaben wie Transport- oder Hindernisläufen erschwert und kombiniert werden.

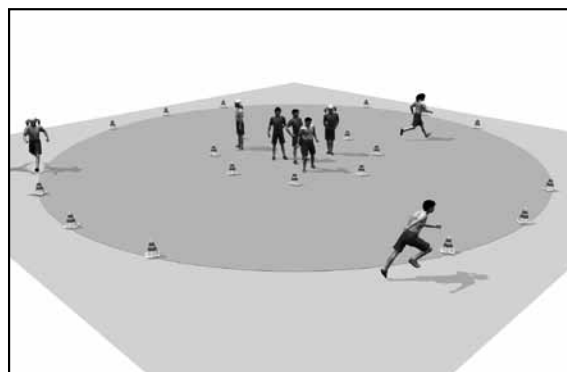


Abb. 1:
Raumfahrt

- Das Fortbewegungsmittel oder die Fortbewegungsart kann variieren (z.B. Fahrrad, Skateboard, Pedalo,- Rückwärtslaufen).
- Die Gruppengröße sollte möglichst klein sein, damit die Pausenzeit nicht zu lang wird.

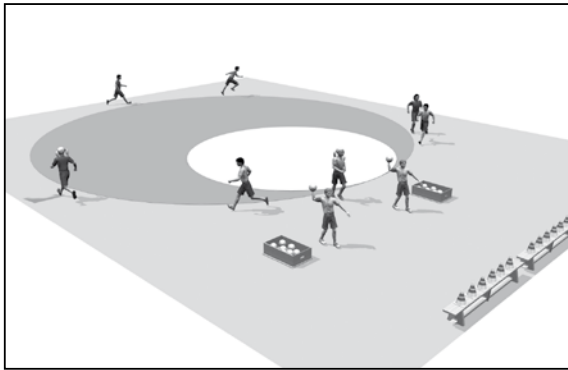
Raumfahrt

Extensive Intervallmethode

Ein kleiner Kreis aus Hütchen bildet das Weltraumzentrum, in welchem sich die Kinder zu „Astronautenpaaren“ zusammengefunden haben. Um den kleinen Hütchenkreis ist mit größerem Abstand ein weiterer Hütchenkreis aufgestellt – die Erdumlaufbahn. Nach einem Signal läuft bzw. fliegt ein Astronaut pro Paar los, um eine oder zwei Runden um die Erdumlaufbahn zu drehen. Dann kehrt er wieder zum Weltraumzentrum zurück. Danach startet der andere Astronaut.

- Ein zentrales Hütchen stellt die Erde dar. Um dieses Hütchen sind weitere sternförmig und gleichweit entfernt aufgestellt. Diese stellen Satelliten dar. An jedem dieser Satelliten stehen mehrere Astronauten hintereinander. Nach einem Signal läuft bzw. fliegt jede Gruppe links um ihren Satelliten zur Erde, die den Mittelpunkt darstellt, umläuft diese, um dann zum nächsten Satelliten zu laufen bzw. zu fliegen. Wenn alle Satelliten umrundet wurden, ist die Weltraumreise beendet oder es geht in die nächste Runde.
- Die Satelliten können einen unterschiedlichen Abstand zur Erde aufweisen.
- Wettkampfform: Der Schüler oder die Gruppe, die als erste alle Satelliten umrundet hat, hat gewonnen (s. Abb. 1, oben).

- > Die Laufwege vor Übungsbeginn genau erklären und gegebenenfalls demonstrieren.
- > Die Belastungsdauer kann durch Streckenlänge, Radiusänderung des Kreises oder durch die Anzahl der zu laufenden Runden verändert werden.
- > Signale zum Laufbeginn können durch den Einsatz von Musik geprägt werden.



Würfelspiel

Extensive Intervallmethode

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jeder hat einen Spielwürfel. Der eine Partner würfelt jeweils für den anderen. Die gewürfelte Augenzahl bestimmt die Anzahl der Runden, die der Partner auf einem Rundkurs laufen muss.

- Der Partner, für den die kleinere oder die größere Augenzahl gewürfelt wird, muss entsprechend so viele Runden laufen.
- Jedes Kind schätzt die Augenzahl, die gewürfelt wird. Die Differenz bestimmt die Anzahl der Runden, die gelaufen werden muss.
- Welches Paar läuft mit 3-mal würfeln am weitesten?
- Augenzahl 1, 2 und 3 bedeutet entsprechend viele Runden zu laufen. Für die Augenzahlen 4, 5 und 6 werden bestimmte Aufgabenstellungen festgelegt (z.B. Liegestütze, Hockstretksprünge, Sit-Ups, Seilsprünge, Pause).

Mini-Biathlon

Fahrtspielmethode, Extensive Intervallmethode, Tempowechselmethode

Je nach Länge der Strecke hat jedes Kind eine bestimmte Anzahl an Runden eines festgelegten Kurses zu laufen. Auf dieser Laufrunde befindet sich eine Zielwurfstation, in der es darum geht, mit drei Versuchen einen Gegenstand in ein Ziel zu werfen oder ein Ziel zu treffen. Nach einem Treffer dürfen die Kinder sofort weiterlaufen. Wenn sie mit drei Versuchen das Ziel nicht treffen, müssen sie eine kleine Strafrunde laufen; danach geht es wieder auf die eigentliche Laufrunde. Das Kind, das als erstes die vorgegebenen Runden gelaufen ist, hat gewonnen.

- Die Kinder bekommen Zusatzaufgaben auf dem Weg zur Wurfstation (z.B. Hindernis- oder Transportläufe).
- Die Kinder laufen paarweise, in Gruppen oder bilden Staffeln (s. Abb. 2, oben).

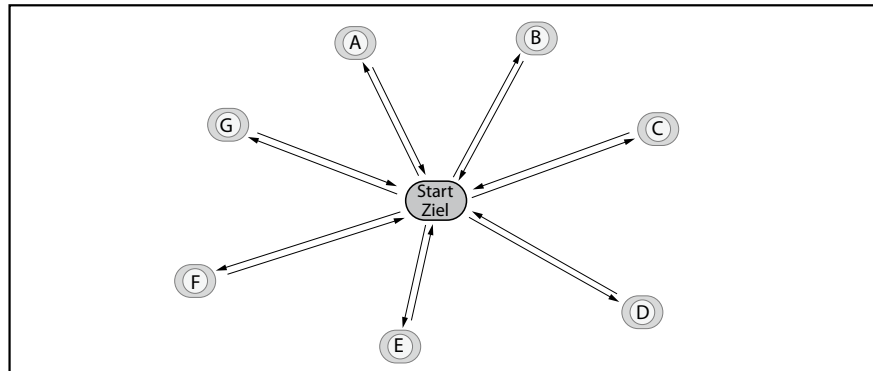


Abb. 2, links:
Mini-Biathlon

Abb. 3, rechts:
Sternorientierungslauf

> Diese Übungsform eignet sich gut für unterschiedliches Gelände – dem Leistungsniveau der Kinder entsprechend – und bildet eine Abwechslung zum Alltag in der Sporthalle. Der Parcours kann auch in der Halle aufgebaut werden.

Orientierungslauf

Fahrtspielmethode, Extensive Intervallmethode, Tempowechselmethode

Während des Laufens sind bestimmte Geländepunkte oder Gegenstände zu finden. Er kann einzeln oder in Gruppen stattfinden. Die Kinder müssen durch einfache Aufgaben mit dem Lesen einer Karte vertraut gemacht werden. An den einzelnen Posten sind einfache Fragestellungen oder kleine Aufgaben zur Kontrolle zu lösen.

Stern-Orientierungslauf:

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt aus laufen die Kinder verschiedene Posten an. Es wird jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück gelaufen, um die Informationen für den nächsten Punkt einzuholen. Die Reihenfolge der anzulaufenden Punkte kann auch vorher schon bekannt gegeben werden. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass am Start- und Zielpunkt alle Aufgabenkarten mit je einer anzulaufenden Station aufgehängt sind. Die Kinder prägen sich jeweils die Route zu einer Station ein und laufen dann auswendig zu dieser. Der Rückweg wird möglichst schnell zurückgelegt, da die Route jetzt bekannt ist. Gewonnen hat die Gruppe, die am schnellsten alle Punkte angelaufen und die Aufgaben gelöst hat (s. Abb. 3, oben).

Rad-Orientierungslauf:

Von einem zentralen Ausgangspunkt aus laufen die Kinder auf einer „Speiche“ zu einem Posten, um dann von dort aus in einer festgelegten Laufrichtung alle anderen Posten anzulaufen. Wenn alle Posten angelaufen wurden, kehren die Kinder wieder zum Ausgangspunkt zurück (s. Abb. 4, folgende Seite).

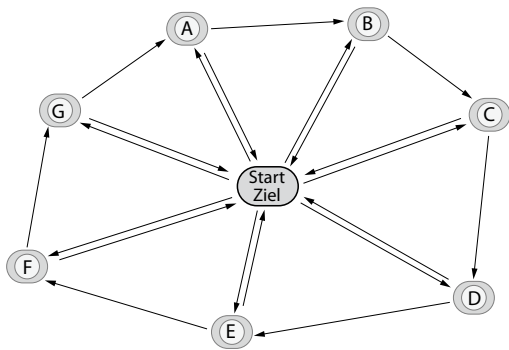


Abb. 4, links:
Rad-Orientierungslauf

Schmetterlings-Orientierungslauf:

Hier existiert auch ein zentraler Start-Ziel-Punkt, den die Kinder aber erst nach zwei bis drei angelaufenen Stationen wieder aufsuchen (s. Abb. 5, oben rechts).

Abb. 5, rechts:
Schmetterlings-
Orientierungslauf

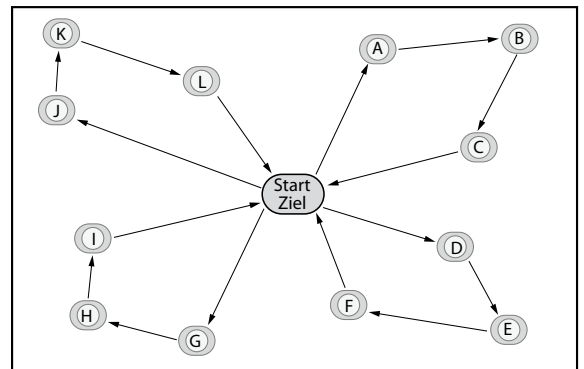


Abb. 6, rechts, unten:
Run & Bike

- Zusätzlich könnte ein Zeitrahmen festgelegt werden (z.B. wie viele Strecken bzw. Posten die Kinder in 10 Minuten schaffen).
- An den Stationen können Zusatzaufgaben gestellt werden, wie Matheaufgaben, Vokabelübersetzungen, Sätze bilden oder Turnübungen.
- Die Karte für den Orientierungslauf kann von den Kindern selbst gestaltet werden. Nachdem sie die Markierungen im Gelände ausgehängt und diese auf der Karte markiert haben, erhält jeder bzw. jede Gruppe eine fremde Karte. Aufregend und interessant ist auch die Kombination mit einem so genannten „Glücksrad-Lauf“, in dem die Kinder an jeder erlaufenen Station des Orientierungslaufs einen neuen Buchstaben in alphabetischer Reihenfolge erhalten, um am Ende einen Satz oder eine Redewendung zu erraten. Dazu ist ein Kontrollzettel nötig, in dem die Kinder die erhaltenen Buchstaben notieren können.
- Kurze Wörter oder Redewendungen können auch ohne alphabetische Reihenfolge erlaufen werden, sodass die Kinder, nachdem sie alle Buchstaben notiert haben, die geheime Botschaft erraten müssen. Festgelegt werden muss, ob die Kinder den Lauf abbrechen können, wenn sie die Botschaft schon vorher erraten.
- Um erste Erfahrungen im Umgang mit Karten zu machen, laufen alle gemeinsam mit einer Karte ins Gelände. An einer markanten Stelle bleibt der Sportlehrer stehen und fragt die Kinder, wo sie sich auf der Karte befinden. Daraufhin müssen sie ihren Standpunkt bestimmen. Danach geht es weiter zum nächsten Punkt.
- In einem nicht zu großen und abgegrenzten Gebiet werden Posten an verschiedenen Standorten markiert. Die Kinder erhalten dieses abgegrenzte Gebiet auf ihren Karten, jedoch nicht die markierten Posten. Die Aufgabe besteht jetzt darin, in einer bestimmten Zeit alle Posten in diese Karte einzutragen und sich wieder am Ausgangspunkt einzufinden.



- > Es sollten einfache, interessante Orientierungsaufgaben gestellt und die Wünsche und Ideen der Kinder mit einbezogen werden.
- > Die Kinder werden selber kreativ in der Aufgabengestaltung für die Mitläufer und lernen sich anhand von Karten zu orientieren.
- > Kleine Gruppen von 3 bis 5 Kindern ermöglichen die aktive Beteiligung aller Kinder an den Suchaufgaben.

Run & Bike

Dauermethode, Fahrtspielmethode, Tempowechselmethode

Zwei Kinder bilden ein Paar. Das eine Kind läuft, während der Partner mit dem Fahrrad fährt. Beide müssen immer beieinander bleiben. In regelmäßigen Abständen wechseln die Kinder die Aufgabenstellung.

- Konkurrierende Paare gestalten einen Wettkampf. Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit die weiteste Strecke?
- Die Intensität kann durch wechselndes Gelände sowie durch kürzere oder längere Ablösezeiten variiert werden.
- Es werden keine Wechselzeiten zugelassen, sodass ein Partner den Parcours durchläuft, der andere ihn durchfährt (s. Abb. 6).
- > Bei der Wahl des Streckenprofils ist darauf zu achten, dass es für beide Fortbewegungsformen etwa gleichermaßen anspruchsvoll gestaltet ist.

Vorschläge für ein Cool-Down bzw. Entspannungsprogramm

In Verbindung mit schweißtreibenden Ausdauerbelastungen bilden Regenerations- und Entspannungsübungen einen Ausgleich. Das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung ist besonders groß und die Sensibilität und Konzentrationsfähigkeit ist in dieser Phase als sehr hoch einzuschätzen. Gezielte Entspannungsmaßnahmen sollten nach jeder intensiven Ausdauerbelastung gestaltet werden.

Das Herz-Kreislauf-System, die Atmung sowie der erhöhte Adrenalin Spiegel müssen langsam auf das Ausgangsniveau zurückkehren. Außerdem wird durch leichte muskuläre Aktivität das in der Muskulatur gebildete Laktat schneller abgebaut als bei Inaktivität. Die Erholungsphase ist wohltuend und weckt ein Gefühl innerer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Die aktiven Übungsformen tragen zu einer schnelleren Regeneration der Kinder bei. In spielerischer Form angeboten bilden sie eine Alternative zum Auslaufen. Das Dehnen von Muskulatur und Sehnen nach dem allgemeinen Abwärmen ist sinnvoll. Passive Übungsformen wie das Vorlesen von Phantasieerzählungen und Geschichten rufen primär eine psychisch-mentale Entspannung bei den Schülern hervor. Inwieweit dies im Schulsport gelingt, hängt von der Bereitschaft und Fähigkeit der Schüler ab, sich auf diese Art der Entspannung einzulassen. Günstige Bedingungen sind dann gegeben, wenn die Kinder ihren Bewegungsdrang vor Beginn der Entspannungsübung ausleben konnten.

Bewegung und Entspannung stehen bei Kindern in stärkerer Beziehung als bei Erwachsenen. Allerdings verstehen Kinder den Sinn solcher Entspannungsverfahren meist noch nicht. Deshalb sind nach ersten Ausdauerleistungen kürzere Entspannungsübungen mit spielerischem Charakter zu bevorzugen. Insbesondere bildhafte Darstellungen aus der Erlebniswelt des Kindes tragen dazu bei, Entspannungsprozesse einzuleiten und positive Erfahrungen zu sammeln. Bei niedrigen Raum- oder Außentemperaturen ist es zudem zweckmäßig, sich vor dem Cool-Down umzuziehen. Die trockene Bekleidung schützt vor Unterkühlung und verstärkt das Empfinden in der Entspannungsphase. Im Folgenden werden unterschiedliche Ideen für Entspannungsübungen dargestellt.

Mattenklatschen

Eine große Weichbodenmatte wird senkrecht auf die Seite gestellt und 4 bis 5 Kinder stellen sich an eine Seite der Matte (z.B. mit dem Gesicht zur Matte, mit dem Rücken zur Matte, seitlich zur Matte oder im Handstand an die Matte). Wenn alle Kinder richtig an der Matte stehen, lässt der Sportlehrer die Matte umfallen.

Die Kinder fallen auf die weiche Matte und verharren dort für 10 Sekunden.

- Arme zeigen senkrecht nach oben bzw. unten.
- Füße berühren die Matte.
- Kopf liegt mit der Hinterseite oder seitlich auf der Matte auf.
- Körperspannung aufbauen.
- Die Kinder nehmen Anlauf und versuchen gemeinsam an der Matte anzukommen, um dann mit dieser umzufallen.

> *Es ist darauf zu achten, dass wirklich alle Kinder richtig an der Matte stehen und ihre Körperspannung halten.*

> *Wenn die Kinder Anlauf nehmen, muss darauf hingewiesen werden, dass es nicht darum geht, der Schnellste an der Matte zu sein, sondern dass alle Kinder gleichzeitig auf die Matte treffen.*

Rüttelmaschine

Die Kinder liegen mit dem Rücken – in der Halle oder im Freien – auf einer Matte oder einer anderen weichen Unterlage. Der Lehrer hat die Aufgabe, von Kind zu Kind zu gehen und deren Beine anzuheben. Er rüttelt sie gefühlvoll nach allen Seiten, ähnlich wie bei Lockerungsübungen.

- Alle Kinder stehen mit dem Oberkörper in einer vorgebeugten Körperposition. Der Sportlehrer hebt beide Arme der Kinder an und rüttelt sie in alle Richtungen, ähnlich wie bei Lockerungsübungen.
- Die Kinder sollen Muskeln in Armen und Beinen nicht anspannen (Voraussetzung, um den wohltuenden Effekt zu spüren).

Gordischer Knoten

Alle Kinder stehen in einem kleinen Innenstirnkreis. Sie strecken ihre Hände in die Kreismitte und greifen nach zwei Händen verschiedener Spielteilnehmer. Durch Übersteigen und Unterwinden soll der Knoten aufgelöst werden, ohne die Hände voneinander zu lösen. Am Ende sollen alle Kinder mit Handfassung in einem Kreis stehen.

> *Der Gordische Knoten kann nicht immer komplett aufgelöst werden.*

Giftflasche

Alle Kinder bilden einen ganz engen Innenstirnkreis – ein Kind steht im Kreis. Die außen stehenden Kinder fassen jeweils einen Zipfel des T-Shirts des in der Mitte stehenden Kindes an. Das in der Mitte stehende Kind denkt sich eine Geschichte aus, in der das Wort „Giftflasche“ vorkommt. Wenn dieses Wort ausgesprochen

wird, muss das erzählende Kind erst den Boden mit beiden Händen berühren, bevor es versucht eines der wegrennenden Kinder zu fangen. Das gefangene Kind muss die nächste Geschichte erzählen.

- > Förderung der Kreativität der Kinder und Abschluss einer Sportstunde.
- > Gegebenenfalls Impulse zur Geschichtengestaltung einbringen.
- > Ab einer gewissen Gruppenstärke können die Kinder einen Fuß auch auf den Mittelkreis der Halle stellen.

Lauschen

Alle Kinder legen sich im Kreis hin, wobei jeweils der Kopf auf dem Bauch eines anderen Kindes liegt. Mit den Ohren hört nun jeder auf die Bauchgeräusche des anderen.

- Die Kinder legen sich so hin, dass sie gegenseitig ihren Herzschlag hören können.
 - Alle Kinder stehen kreuz und quer verteilt im Raum und schließen auf ein Signal hin die Augen. Nach einer stillen Minute – beendet durch ein Signal – dürfen die Kinder erzählen, was sie gehört haben (z.B. Atmung, Herzschlag, Husten, Flugzeug, Heizung, Vögel).
- > Für dieses Spiel ist absolute Ruhe notwendig.
 - > Eine kurze Auswertungsrunde kann sich anschließen.

Abschließende Bemerkungen

Die hier beschriebenen Praxisideen zur inhaltlichen Gestaltung einer Ausdauerschulung sollen Lehrern und Übungsleitern Anregungen geben. Weiterführende Literatur beschreibt innovative Projekte wie Schüler z.B. auch am Wochenende und in den Ferien in ein Ausdauercurriculum eingebunden werden können und es werden interessante Fragestellungen aufgeworfen und beantwortet: Ist Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Welche Voraussetzungen bringen Kinder für ein Ausdauertraining mit? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Freude zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Mit welchen Inhalten und Methoden können die geforderten Lernziele erreicht werden? Was kann ein Entspannungstraining leisten? Wie lässt sich ein fächerübergreifender Unterricht organisieren?

Literatur

Hottenrott, K. & Gronwald, Th. (2009). *Ausdauertraining in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.