

## Ausdauertraining mit Spaßfaktor

Ein richtig dosiertes Ausdauertraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus: Es stärkt ihr Herz-Kreislauf-System, hilft Stress zu reduzieren und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Regelmäßiges Ausdauertraining ist darüber hinaus besonders förderlich, weil es dazu beitragen kann, das Körpergewicht und den Körperfettanteil zu reduzieren. Da seit einigen Jahren immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig oder sogar adipös sind,<sup>1,2</sup> erscheint es umso wichtiger, ein regelmäßiges Ausdauertraining in den Sportunterricht aufzunehmen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1). Aus diesen Gründen greift die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) das Thema im Rahmen ihres Präventionsauftrags zur Gesundheitsförderung auf.

Doch gerade in der Altersgruppe der Schülerinnen und Schüler der 5. bis 8. Klasse kommt herkömmliches Ausdauertraining meist nicht gut an oder wird oft als monoton oder zu anstrengend empfunden. Daher enthalten diese Unterrichtsmaterialien zahlreiche Anregungen, wie die Ausdauerfähigkeit im Schulsportunterricht spielerisch und motivierend gefördert werden kann. Zentrales Lernziel ist die Verbesserung der Grundlagenausdauer. Die Übungen bieten Schülerinnen und Schülern gesundheitsförderliche Bewegungsmöglichkeiten, die sich einfach umsetzen lassen, Spaß machen und sowohl motorische als auch sozial-affektive Fähigkeiten fördern. Außerdem lernen die Schülerinnen und Schüler die physiologischen Auswirkungen des Trainings auf den Körper kennen und machen sich mit Möglichkeiten zur Belastungssteuerung über die Messung der Pulsfrequenz (Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls) vertraut. Die Unterrichtsmaterialien wenden sich in erster Linie an die 5. und 6. Klasse, können aber auch bis zur 8. Klasse eingesetzt werden.

### Unfallprävention im Schulsport

- DGUV Information 202-048 – Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, siehe <https://publikationen.dguv.de/>
- Sichere Schule, siehe <https://www.sichere-schule.de/sporthalle>

<sup>1</sup><https://www.dgkj.de/pi-adipositas>

<sup>2</sup>[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Berichte/BMG\\_Bestandsaufnahme\\_Bewegung\\_Kinder\\_und\\_Jugendliche\\_Kurzversion\\_bf.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/BMG_Bestandsaufnahme_Bewegung_Kinder_und_Jugendliche_Kurzversion_bf.pdf)

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Spielerischer Ausdauersport, Februar 2023

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Dr. Michael Bieligk, Koblenz



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht

**Tabellarische Verlaufsplanung** Thema der 1. Stunde: **Kennenlernen der Pulsfrequenzmessung/ Einüben eines gleichmäßigen Atemrhythmus** Geplante Zeit: 90 Minuten

Ort: Sporthalle oder im Freien

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Bereitstellen der Sportgeräte

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	<p><b>Messung des Ruhepulses</b></p> <p>Schaubild 1 austeilen und Vorstellen der Pulsfrequenzmessung durch die Lehrkraft</p> <p>Praktisches Einüben der Methoden zur Pulsmessung mit mehreren Wiederholungen. Jeweils eine Schülerin oder ein Schüler stoppt die Zeit, der oder die andere misst bei sich den Puls.</p> <p>Gemeinsamer Austausch (Erfahrungen, mögliche Probleme)</p>	<p>Lehrervortrag</p> <p>PA</p> <p>Moderiertes Unterrichtsgespräch im Sitzkreis</p>	<p>Schaubild 1</p> <p>Stoppuhren, Schaubild 1</p>
<b>Verlauf/ Erarbeitung I</b>	<p><b>Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls</b></p> <p>Arbeitsblatt 1 austeilen: Übungen zur Pulsmessung in Ruhe und nach Belastung; anschließend Werte vergleichen. Jeweils eine Schülerin oder ein Schüler stoppt die Zeit, der oder die andere misst bei sich den Puls und notiert die Werte in der Tabelle.</p> <p>Gemeinsamer Austausch über die Werte in AB 1: Unterschied zwischen dem Belastungs- und Erholungspuls (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1)</p>	<p>PA</p> <p>Moderiertes Unterrichtsgespräch im Sitzkreis</p>	<p>AB 1, Stoppuhren, Seile, Stifte</p> <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1</p>
<b>Verlauf/ Erarbeitung II</b> Atemrhythmus (Einführung und Anwendung)	<p><b>Atemrhythmus</b></p> <p>Erläuterung des richtigen Atemrhythmus durch die Lehrkraft und Vorstellen des 4/4-Atemrhythmus und des 3/3-Atemrhythmus (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1)</p> <p>Die SuS machen sich mit diesem Atemrhythmus anhand der Übung „Dreifelderlauf“ vertraut (Übungsbeschreibung siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2).</p>	<p>Moderiertes Unterrichtsgespräch im Sitzkreis</p> <p>Gruppenübung (GÜ)</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1</p> <p>Markierungskegel, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2</p>

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Verlauf/ Erarbeitung III</b></p>	<p>Weitere Übungen zur Verinnerlichung der Atemtechnik (Übungsbeschreibungen siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lauf im Dreieck</b></li> <li>• <b>Lauf nach Zeitgefühl</b></li> <li>• <b>200-Meter-Lauf mit Pulsfrequenzmessung:</b> Jeweils eine Schülerin oder ein Schüler stoppt die Zeit, der oder die andere misst bei sich den Puls.</li> </ul> <p>Die Übungsvariationen können optional in der Unterrichtsstunde oder in zukünftigen eingesetzt werden. Dabei wird jeweils der Belastungs- und Erholungspuls bestimmt (optional: nach jedem Spiel oder zum Abschluss der Erarbeitungsphase III).</p>	<p>Einzelübung (EÜ) oder Partnerübung (PÜ)</p> <p>EÜ oder PÜ</p> <p>PÜ</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2</p> <p>Markierungskegel, Würfel</p> <p>Stoppuhren</p> <p>Stoppuhren, Markierungskegel</p>
<p><b>Reflexion/ Rückmeldung</b></p>	<p>Gemeinsamer Austausch über Erfahrungen und Eindrücke bei der Durchführung der Übungen. Ziel: Auseinandersetzen mit den körperlichen Auswirkungen nach einer Ausdauerbelastung.</p> <p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie hast du die Gesamtbelastung bei der Durchführung der Übungen empfunden?</li> <li>• Musstest du dich bei der Durchführung der Übungen gering, mittel oder sehr anstrengen?</li> <li>• Wie fühlt sich der Körper bei den durchgeführten Übungen an?</li> <li>• Wie reagiert der Körper auf die körperliche Belastung (Merkmale wie Schwitzen, verstärkte Atmung, bessere Durchblutung, rote Hautfärbung, erhöhter Puls)?</li> </ul>	<p>Moderiertes Unterrichtsgespräch im Sitzkreis</p>	
<p><b>Ende</b></p>	<p>Hausaufgabe: Die SuS messen eine Woche lang als Hausaufgabe ihren Ruhepuls vor dem Aufstehen und notieren die Werte.</p>	<p>EA</p>	<p>Stoppuhr</p>

**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der 2. Stunde: **Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch spielerische Laufübungen**

Geplante Zeit: 90 Minuten

Ort: Sporthalle oder im Freien

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Organisation der Sportgeräte

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	<p>Aufwärmen und Motivation der SuS mit der Übung „<b>Zahlenkette</b>“ (Übungsbeschreibung siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2)</p> <p>Hinweis auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus durch die Lehrkraft (siehe 1. Doppelstunde)</p> <p>Je nach Lerngruppe und Alter der SuS erläutert die Lehrkraft den Unterschied zwischen Dauer- und Intervallmethode (Belastung/ Laufen ohne Pause) und extensiver Intervallmethode: (Wechsel zwischen Belastung/ Laufen und einer kurzen Pause). Die folgenden Übungen können aber auch ohne Erläuterungen durchgeführt werden.</p>	<p>EÜ, PÜ und GÜ</p> <p>Kurzer Lehrervortrag</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2, Markierungskegel, Blätter mit Zahlen</p>
<b>Erarbeitung I</b> Übungen mit der Dauer- und Intervallmethode	<p>Übungsbeispiele zur Anwendung der Dauer- und Intervallmethode (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 und 2); direkt nach der Belastung (d. h. nach der Übung) messen die SuS ihren Puls.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen über die Bande (Billard)</b></li> <li>• <b>Buchstaben-Rallye</b></li> <li>• <b>Dauerlauf mit einem Thema</b></li> </ul> <p>Abhängig von der zeitlichen und organisatorischen Planung sowie den Leistungsvoraussetzungen der SuS können die Spiel- und Übungsformen pro Stunde verringert oder auf mehrere Stunden verteilt werden.</p>	<p>GÜ</p> <p>EÜ</p> <p>EÜ oder PÜ</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 und 2</p> <p>Markierungskegel</p> <p>Markierungskegel, Kartenblätter, Zahlenvorlage, Stifte</p> <p>Stoppuhr, Markierungskegel</p>

Unterrichtsphase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Erarbeitung II</b>                      Übungen mit der <b>extensiven Intervallmethode</b></p>	<p>Übungsbeispiele zur Anwendung der extensiven Intervallmethode; direkt nach der Belastung (d. h. nach der Übung) messen die SuS ihren Puls.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zahlen-Würfel-Lauf</b></li> <li>• <b>Kettenlauf</b></li> <li>• <b>Biathlonparcours</b></li> </ul> <p>Abhängig von der zeitlichen und organisatorischen Planung sowie den Leistungsvoraussetzungen der SuS können die Spiel- und Übungsformen auch hier pro Stunde verringert oder auf mehrere Stunden verteilt werden.</p>	<p>EÜ</p> <p>PÜ und GÜ</p> <p>EÜ oder PÜ</p>	<p>Würfel (pro Schülerin und Schüler ein Würfel), Zahlenkarten mit den Werten 1 bis 100, Bank</p> <p>Markierungskegel</p> <p>Markierungskegel, kleine Kästen (alternativ: Reifen), Pappdeckel, Kleingeräte (z. B. Federbälle, Bohnensäckchen, Tennis- oder Tischtennisbälle, Gummiringe)</p>
<p><b>Ende</b></p>	<p>Nach dieser Belastungsphase führen die SuS folgende Entspannungsübung durch:</p> <p>Massage mit einem Igel- oder Tennisball</p> <p>Optional: Hausaufgabe zur weiteren Verbesserung der Ausdauerfähigkeit; die SuS wählen dazu aus folgenden Übungen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fünfmal pro Tag 60 Sekunden mit einem Seil springen</li> <li>• viermal pro Woche eine halbe Stunde lang Fahrrad oder Inlineskates fahren</li> <li>• drei- bis viermal pro Woche 30 bis 40 Minuten durch die Natur laufen</li> <li>• zwei- bis dreimal pro Woche schwimmen gehen (Langstrecke in der Brust- und/oder Kraulschwimmtechnik)</li> </ul>	<p>PÜ</p> <p>EÜ</p>	<p>Tennisbälle oder Massagebälle, kleine Matten, Entspannungsmusik</p>