

Spiele und Übungen für das Ausdauertraining

Spiele zur Anwendung der Pulsfrequenzmessung und zum Einüben eines gleichmäßigen Atemrhythmus

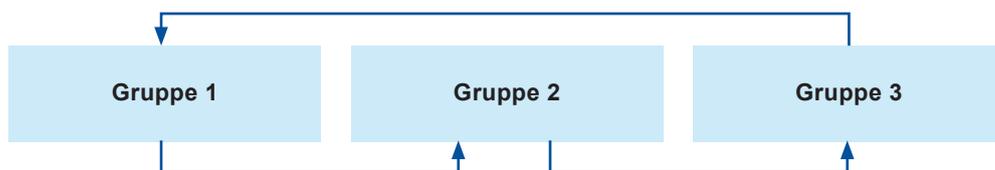
Dreifelderlauf

Material: Markierungskegel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler werden in drei Kleingruppen eingeteilt und ein Raum wird in drei Felder unterteilt.

Beschreibung: Die drei Kleingruppen führen verschiedene Laufarten durch, die differenziert nach den drei Feldern vorgegeben werden. Nach circa drei bis vier Minuten wechseln die Gruppen.

Laufarten: Gruppe 1: Laufen
Gruppe 2: Traben
Gruppe 3: Hüpfen



Erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie bei der Übung besonders auf ihren Atemrhythmus achten. Folgender kann, abhängig von der Laufart und der Laufintensität, genutzt werden:

- 4/4-Atemrhythmus: 4 Schritte einatmen, 4 Schritte ausatmen (geringe Intensität)
- 3/3-Atemrhythmus: 3 Schritte einatmen, 3 Schritte ausatmen (geringe bis mittlere Intensität)

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich direkt angewöhnen, durch die Nase ein- und über den Mund auszuatmen. Grundsätzlich gilt bei Untrainierten das Prinzip: „Laufen, ohne zu schnaufen!“

Variationen:

Es können folgende weitere Fortbewegungsarten gewählt werden: auf dem linken oder rechten Bein springend, mit Kreuzschritten, seitwärts laufend, im Spinnen- oder Krebsgang.

Wichtig:

Damit die Ausdauerfähigkeit geschult wird, müssen die Fortbewegungsarten mit einer entsprechenden Belastungsintensität (leicht bis mittel), einem erhöhten Belastungsumfang und hoher Belastungsdauer sowie einer geringen Belastungsdichte (keine oder nur kurze Pausen) ausgeführt werden (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1).

Lauf im Dreieck

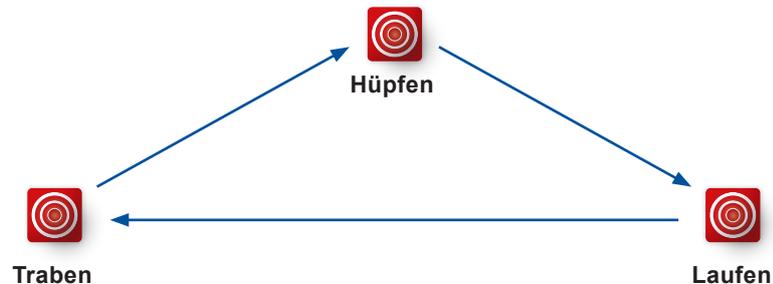
Material: Markierungskegel, Würfel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich gleichmäßig an den Markierungskegeln.



Illustration: Anna-Lena Kühler

Beschreibung: Im Uhrzeigersinn laufen (bzw. traben oder hüpfen) alle Schülerinnen und Schüler von einem Kegel zum anderen. Dabei kann eine Rundenzahl oder eine Gesamtzeit vorgegeben werden.



Variationen:

- Die Rundenzahl und/oder eine Gesamtzeit werden erhöht.
- Mit einem Würfel wird die Anzahl der Runden jeweils bestimmt. Würfelt die Person also eine „3“, muss sie drei Runden laufen und so weiter.
- Es können folgende weitere Fortbewegungsarten gewählt werden: auf dem linken oder rechten Bein springend, mit Kreuzschritten, seitwärts laufend, im Spinnen- oder Krebsgang.
- Die Übung wird paarweise durchgeführt. Diese Variation bietet sich an, wenn die Lehrkraft die Erholungsphasen der Schülerinnen und Schüler erhöhen möchte. Aus trainingsmethodischen Gesichtspunkten wird die Übung von einer Dauer- in eine (extensive) Intervallmethode geändert.

Hinweis: Abhängig von der Gruppengröße sollten mehrere Dreiecke markiert werden.

Lauf nach Zeitgefühl

Material: Stoppuhren

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich frei im Raum.

Beschreibung: Auf ein Startsignal laufen die Schülerinnen und Schüler eine Minute frei durch den Raum. Die Lehrkraft gibt an, wann die Minute beendet ist. Danach laufen die Schülerinnen und Schüler noch einmal eine Minute durch den Raum. Diesmal sollen sie allerdings selbstständig angeben, wann die Minute abgelaufen ist. Ist dies aus ihrer Sicht der Fall, bleiben sie stehen. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, gibt die Lehrkraft individuell Rückmeldung, inwieweit die Schülerinnen und Schüler unter oder über der angestrebten Zeit waren.

Variationen:

- Die Gruppe führt Zeitläufe von zwei bis maximal fünf Minuten durch.
- Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen. Eine Person läuft eine geschätzte Minute durch den Raum. Danach folgt der Partner oder die Partnerin mit der gleichen Zeit. Die Lehrkraft oder eine weitere Person hält die einzelnen Zeitabweichungen pro Paar fest und addiert die abweichenden Sekunden von zwei Minuten. Sieger ist das Paar, das die geringste Abweichung hat. Die Paare können auch Zeitläufe von zwei bis maximal vier Minuten durchführen.

Hinweis: Die Laufzeitmessung ist im Schulsport ein einfaches und praktikables Instrument zur Belastungssteuerung.

200-Meter-Lauf mit Pulsfrequenzmessung

Material: Stoppuhren, Markierungskegel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vor einer markierten Strecke von 200 Metern auf.

Beschreibung: Alle Schülerinnen und Schüler laufen mit einer geringen Intensität eine Strecke von 200 Metern. In den nächsten Durchgängen erhöhen alle sukzessiv die Intensität.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen auf eine ausreichende Pausenlänge (lohnende Pause) achten. Zur Belastungssteuerung kann die Pulsmessung genutzt werden. Nach jeder Laufrunde wird dafür der Belastungspuls gemessen. Die Schülerinnen und Schüler dürfen erst dann weiterlaufen, wenn der Puls zwischen 140 und 170 Schlägen liegt (siehe auch Faustformeln: Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1). Eine beziehungsweise drei Minuten nach der Übung bestimmen die Schülerinnen und Schüler ihren Erholungspuls.

Aufwärmübung

Zahlenkette

Material:

Markierungskegel, Blätter mit Zahlen von 1 bis 9

Organisation: Im Raum werden die Kegel verteilt und diese mit Blättern markiert, auf denen Zahlen von 1 bis 9 stehen. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich an einem Kegel auf.

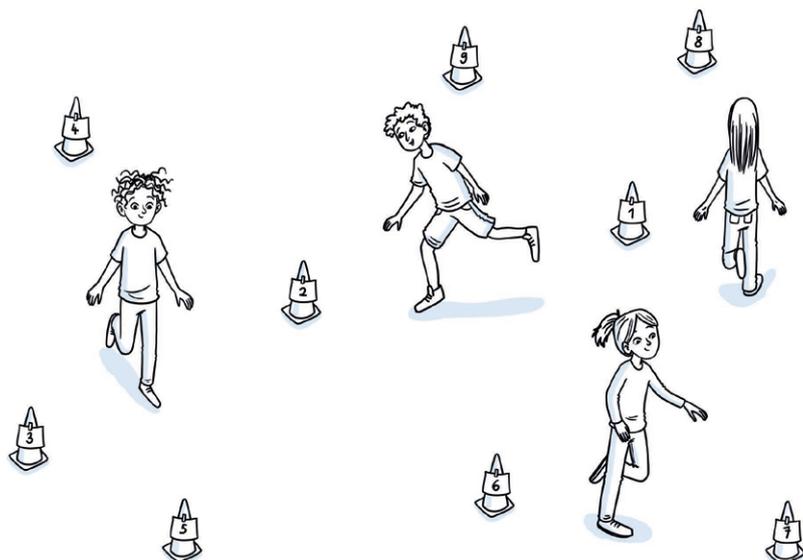


Illustration: Anna-Lena Kühler

Beschreibung: Die Gruppenmitglieder laufen die Zahlen mehrmals in der Reihenfolge ab. Erreichen sie die Zahl, berühren sie diese jeweils mit der Hand.

Im zweiten Durchgang laufen alle die Zahlen nach folgenden Vorgaben ab:

- in umgedrehter Reihenfolge (9 bis 1)
- nur die geraden oder ungeraden Zahlen
- Alter und/oder Geburtsdatum
- Postleitzahl des Wohnortes
- Telefonnummer
- Datum des Tages

Variationen: Die Übung kann auch paarweise oder in Kleingruppen von maximal vier Personen durchgeführt werden.

Wichtig: Der Einsatz von Laufmusik kann bei dieser Übung motivierend sein. Außerdem sollte auf einen eher hohen Belastungsumfang, eine hohe Belastungsdauer, eine geringe bis mittlere Belastungsintensität (gleichmäßige Laufgeschwindigkeit) und auf die Belastungsdichte (keine Pausen) geachtet werden (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1).

Spiele nach der Dauermethode

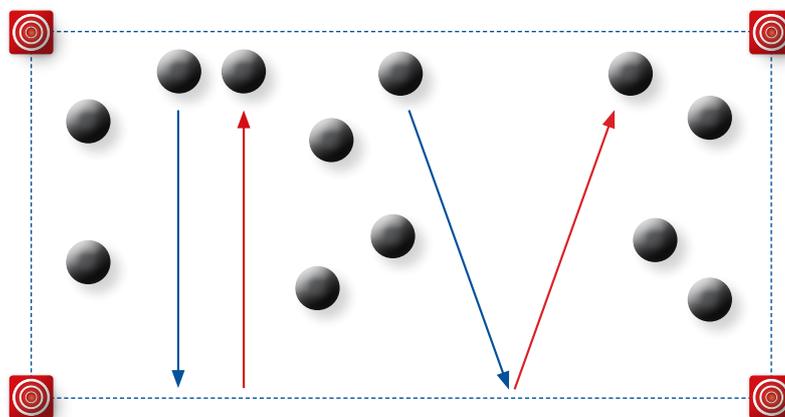
Laufen über die Bande (Billard)

Material: Markierungskegel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler laufen frei in einem Raum von 9 x 18 Metern.

Beschreibung:

- Wer sich beim Laufen begegnet, klopft der oder dem anderen mit der Hand auf den Rücken. Beide wenden sich dann um 90 Grad nach rechts oder links (je nachdem, wie es besser passt) und laufen in der entsprechenden Richtung weiter, bis sie erneut jemandem begegnen.
- Wer bis ans Ende des abgegrenzten Feldes gelangt, ohne am Rücken berührt worden zu sein, läuft bis zur Endlinie und danach dem Ausfallwinkel entsprechend wieder weiter (siehe Bild).



Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler müssen kontinuierlich, in einer gleichmäßigen Belastungsintensität und ohne Pause laufen. Die Belastungssteuerung erfolgt über die Belastungsintensität sowie -umfang und -dauer der Übung.

Buchstaben-Rallye

Material: Markierungskegel, Kartenblätter, Zahlenvorlage, Stifte

Organisation: Im Raum werden 19 Markierungskegel verteilt. An diesen werden sichtbar Kartenblätter gelegt, auf deren Vorderseite eine Zahl und auf der Rückseite ein ausgewählter Buchstabe steht. Die Buchstaben ergeben zusammen zwei Zitate: „Ohne Ausdauer ist auf Dauer nichts gewonnen“ und „Ausdauer ist der Talisman für das Leben!“. An einer zentralen Stelle im Raum werden die Zahlenvorlagen hingelegt (für jeden Schüler und jede Schülerin eine Zahlenvorlage).

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler laufen die einzelnen Kegel an und drehen das Kartenblatt mit der Zahl um. Sie merken sich den Buchstaben auf der Rückseite und laufen dann zur Ausgangsstelle, an der die Zahlenvorlagen liegen, zurück. Der entsprechende Buchstabe wird in dem jeweiligen Feld eingetragen und danach zur nächsten Zahl gelaufen und so weiter.

Lösung:

	O	H	N	E		A	U	S	D	A	U	E	R	
	1	2	3	4		5	6	7	8	5	6	4	9	
	I	S	T		A	U	F		D	A	U	E	R	
	10	7	11		5	6	12		8	5	6	4	9	
N	I	C	H	T	S		G	E	W	O	N	N	E	N
3	10	13	2	11	7		14	4	15	1	3	3	4	3
		A	U	S	D	A	U	E	R		I	S	T	
		5	6	7	8	5	6	4	9		10	7	11	
	D	E	R		T	A	L	I	S	M	A	N		
	8	4	9		11	5	16	10	7	17	5	3		
F	U	E	R		D	A	S		L	E	B	E	N	!
12	6	4	9		8	5	7		16	4	18	4	3	19

Variation: Die Distanz zwischen den Kegeln wird erhöht.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler müssen kontinuierlich, mit einer gleichmäßigen mittleren Belastungsintensität und ohne Pause laufen. Die Distanz zwischen den Kegeln muss hoch sein (Belastungsumfang), damit die Schülerinnen und Schüler vom Belastungsgrad in den Ausdauerbereich kommen.

Dauerlauf mit einem Thema

Material: Stoppuhr, Markierungskegel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen.

Beschreibung: Sie führen einen fünfminütigen Dauerlauf auf einer Strecke von 200 Metern durch. Zuvor einigen sie sich auf ein Thema, über das sie sich beim Laufen unterhalten können (z. B. Lieblingshobbys oder -musik, der letzte Urlaub). Beim Belastungsgrad einigen sich die Schülerinnen und Schüler auf eine Intensität, die von beiden als „sehr leicht“ bis „leicht“ empfunden wird.

Variationen: Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich einen Prominentennamen, historische Persönlichkeiten, Sportlerin/Sportler, Zeichentrickfiguren, Märchen, Tiere oder einen Beruf. Der Partner oder die Partnerin soll diese Figuren durch gezielte Fragen, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden dürfen, erraten.

Spiele nach der extensiven Intervallmethode

Kettenlauf

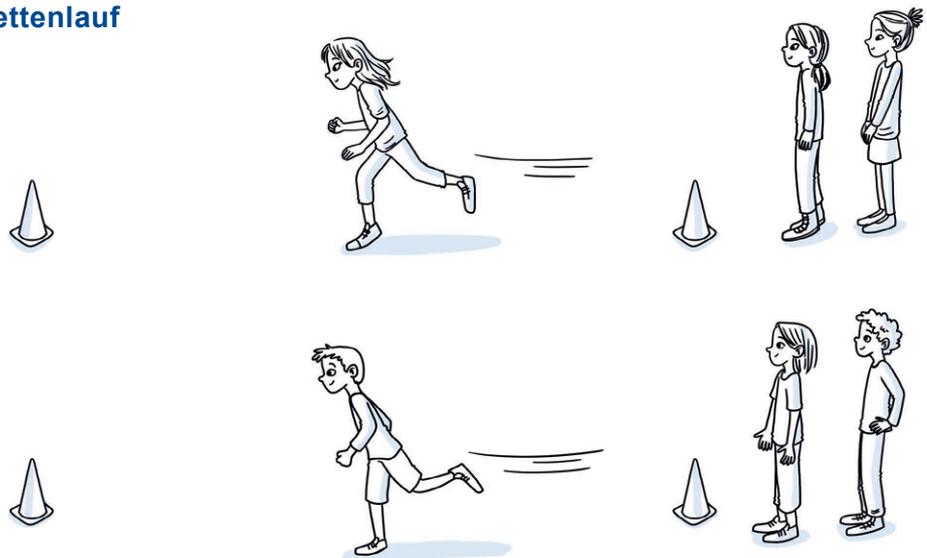
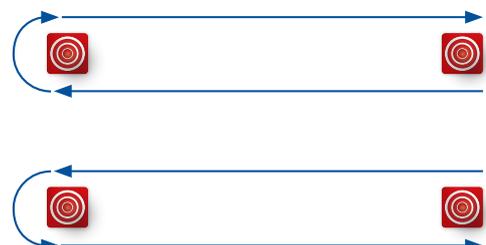


Illustration: Anna-Lena Kühler

Material: Markierungskegel

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in zwei gleich großen Gruppen nebeneinander an zwei Markierungskegeln auf.

Beschreibung: Die beiden Gruppenersten laufen gleichzeitig im gleichen Laufrhythmus los. Der Laufweg führt geradeaus bis zum Ende einer markierten Strecke, dann seitlich zum Ausgangspunkt zurück. Danach läuft das nächste Paar gemeinsam los. Dadurch, dass immer gewartet wird, bis man dran ist, entsteht jeweils eine Pause. Bei kleinen Gruppen soll vor dem Loslaufen des nächsten Paares jeweils 30 Sekunden gewartet werden.



Variationen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen hintereinander und im gleichen Laufrhythmus der vorderen Person,
- verändern die Laufintensität (langsamer oder schneller),
- bewegen sich in folgenden weiteren Fortbewegungsarten: auf dem linken oder rechten Bein springend, mit Kreuzschritten, seitwärts laufend, im Spinnen- oder Krebsgang.

Wichtig: Damit die Ausdauerfähigkeit geschult wird, müssen die Übungen mit einer entsprechenden Belastungsintensität (leicht bis mittel), einem erhöhten Belastungsumfang und hoher Belastungsdauer sowie einer geringen Belastungsdichte (kurze Pausen) ausgeführt werden.

Zahlen-Würfel-Lauf

Material: Würfel, Zahlenkarten mit den Werten 1 bis 100, Bank

Organisation: Im Raum werden 50 Karten verteilt, auf denen Zahlen von 1 bis 50 gut zu lesen sind. Zentral im Raum wird eine Bank als Würfelstation aufgebaut. Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt einen Würfel.

Beschreibung: Jede Schülerin und jeder Schüler würfelt eine Zahl (z. B. 3). Danach sucht er oder sie die entsprechende Zahlenkarte im Raum und läuft zurück zur Würfelstation. Dort wird erneut gewürfelt. Diese Zahl (z. B. 6) wird zu der ersten addiert ($3 + 6 = 9$) und danach im Raum gesucht und so weiter

Variationen:

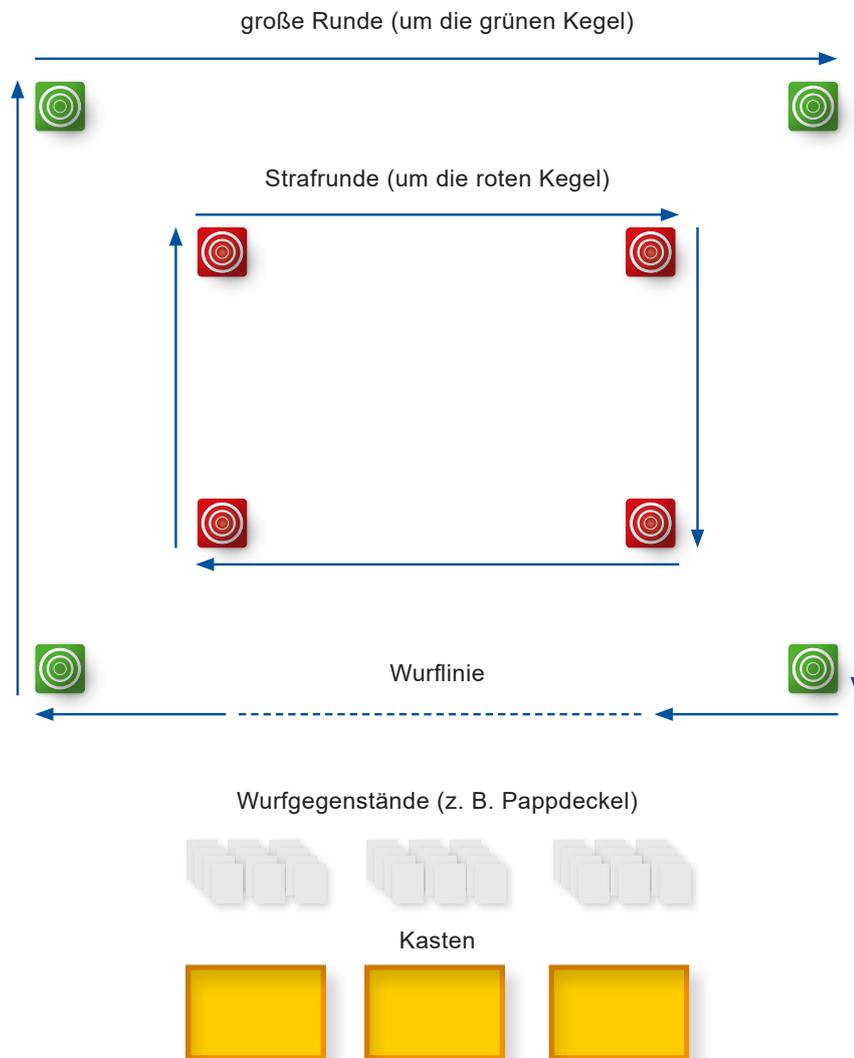
- Die Zahlen der Karten werden erhöht (z. B. 100).
- Jede Schülerin und jeder Schüler erhält eine Zahl, bei der der Nummernlauf beginnt. Alle starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Ausgangszahl angekommen sind.
- Die Übung wird paarweise durchgeführt. Nachdem beide zusammen die Zahlenkarte 50 erreicht haben, müssen sie die gewürfelte Zahl bis zur Zahlenkarte 1 subtrahieren (z. B. $50 - 3 = 47$ usw.).

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler warten jeweils 15 Sekunden an der Würfelstation, bevor sie weiterlaufen dürfen.

Biathlonparcours

Material: Markierungskegel, kleine Kästen (alternativ: Reifen), Pappdeckel, Kleingeräte (z. B. Federbälle, Bohnensäckchen, Tennis- oder Tischtennisbälle, Gummiringe)

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vor einem kleinen umgedrehten Kasten auf. Der Abstand zwischen dem kleinen Kasten und der Wurflinie sollte mindestens einen Meter betragen. Alle Kästen werden zentral an einer Stelle positioniert. Ein Laufrechteck in der Mindestgröße von 18 x 9 Metern und eine kleine Runde für die Strafrunden in der Größe von circa 5 x 5 Metern werden markiert. Diese kann sich in der Mitte des Feldes befinden. Die Markierung der Laufstrecken kann durch Markierungskegel oder entsprechende Hallenlinien erfolgen.



Beschreibung: Jede Schülerin und jeder Schüler läuft eine große Runde und versucht danach fünf Pappdeckel in den Kasten zu werfen. Für jeden Fehlversuch muss die Person eine weitere „Strafrunde“ absolvieren. Durch das Holen der Wurf-Gegenstände nach dem Laufen werden hier wie beim Biathlon aktive Pausen eingelegt. Die Belastung kann folgendermaßen variiert werden:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erhöhen den Abstand der Wurflinie zum kleinen Kasten,
- laufen mehrere große Runden, bevor sie werfen und die möglichen Strafrunden laufen,
- erhöhen die Anzahl der Durchgänge,
- erhöhen die Anzahl der Wurfgegenstände pro Durchgang.

Variationen:

- Die Schülerinnen und Schüler führen einen Wettkampf gegeneinander durch. Wer als Erstes wieder am Wurfstand ist, gewinnt.
- Es werden Kleingeräte wie Federbälle, Bohnensäckchen, Tennis- oder Tischtennisbälle, Gummiringe zum Werfen genutzt.

Entspannungsübung

Massage mit einem Igel- oder Tennisball

Material: Tennisbälle oder Massagebälle, kleine Matten (1 pro Paar).

Entspannungsmusik

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen. Eine Person legt sich mit dem Bauch auf eine kleine Matte und schließt die Augen.



Illustration: Anna-Lena Kühler

Beschreibung: Die zweite Person nimmt einen Tennisball (oder einen Massageball) und massiert sanft den Rücken, die Arme, Beine und den Nacken der liegenden Person. Nach etwa fünf Minuten tauschen die beiden Personen die Rollen.

Wichtige Tipps für den Einsatz von Entspannungsübungen:

- Die Teilnehmenden sollten sich möglichst bequem auf eine angenehme Unterlage (z. B. kleine Matte, Isomatte) legen.
- Der Kopf der liegenden Person ist zur Seite gedreht, die Hände liegen neben den Oberschenkeln und die Arme nah am Körper.
- Der Bauch und die Fußgelenke können leicht erhöht gelagert werden.
- Die massierende Person sollte ebenfalls eine angenehme (rückenfreundliche) Körperhaltung einnehmen.
- Die Wirbelsäule darf nur sanft berührt werden.
- Störende Außengeräusche sollten vermieden werden.
- Neben einer ruhigen Atmosphäre kann auch der Einsatz von Entspannungsmusik förderlich sein.

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

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Michael Bieligg, Koblenz



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht