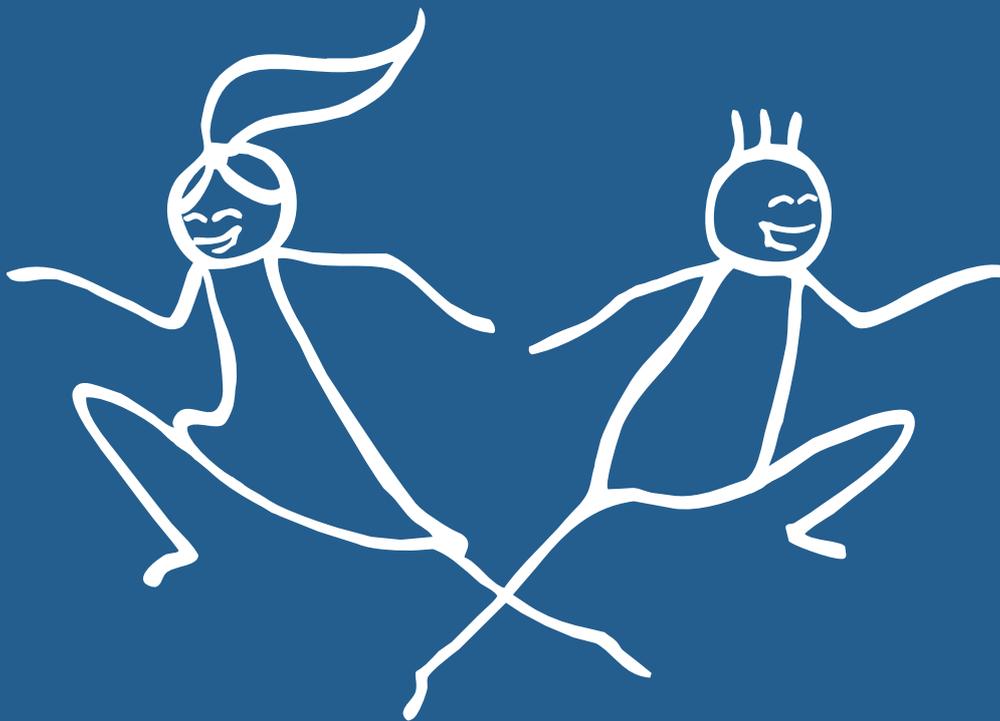




Bewegungskompetenz

## Laufen



Die allgemeinen Ziele umfassen die Ökonomisierung des Laufstils durch vertiefende Übungen des Lauf-ABCs sowie eine Automatisierung des Laufstils mit koordinativen Inhalten in der Koordinationsleiter und beim Seilspringen. Ein Ziel ist, den Kindern eine spielerische Ausdauer-, Schnelligkeits- und Reaktionsschulung zu vermitteln. Weiters folgt eine Einführung in den Hürdenlauf.

### **Laufen im Sport:**

Berggehen / Wandern, Fangspiele, Joggen, Trailrunning ...

Stufe  
4/6

## Lauf-ABC

Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

### Übung 1 Aktive Fußgelenksarbeit



#### Knotenpunkte

- » Einbeinstand
- » Fußspitze zum Schienbein ziehen und Fußballen wieder aktiv zum Boden bringen
- » Abdruck aus dem Sprunggelenk
- » Bodenkontakt soll unter dem Körper erfolgen
- » Raumgewinn pro Schritt klein/ Bewegungsfrequenz hoch

#### Variationen:

- » im Stand
- » im Gehen, 3 x rechts, 3x links
- » im Traben, 5x rechts, 5 x links
- » beidbeinig
- » Kombination: 3 x rechts, 3 x links, 3 x beidbeinig



Video-QR

### Übung 2 Anfersen



#### Knotenpunkte

- » Aufrechte Haltung
- » Hüfte gestreckt
- » Winkel der Ellenbogen ca. 90 Grad
- » Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- » Explosives Anfersen der Beine

#### Variationen:

- » Nur rechtes Bein
- » Nur linkes Bein
- » Beide Beine im Wechsel



Stufe  
4/6

Lauf-ABC



Video-QR

## Übung 3 Stampflauf



### Knotenpunkte

- » Fußspitze angezogen
- » Bewegungsausführung unter dem Knie
- » Aktives zu Boden stampfen nach hinten/unten
- » Ausführung: beidbeinig, durch Reifen, deren Abstand immer größer wird



Video-QR

## Übung 4 Hopserlauf



### Knotenpunkte

- » Leichte Vorlage
- » Hüfte gestreckt
- » Absprungbein und Rumpf bilden eine Linie (Völlige Körperstreckung)
- » Schwungbein so weit anheben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist
- » Aktiver Fußaufsatz
- » Aktiver Einsatz der Schwungelemente

### Variationen:

- » Sprünge in die Weite
- » Sprünge in die Höhe



## 4 Stufe 4/6

### **Koordinationsleiter**

Die Koordinationsleiter ist ein Trainingsgerät mit dem auf einfache Art die Schnelligkeit, die Sprungkraft, und die Koordination verbessert werden können. Diese Schritt- und Sprungfolgen sind ein Grundlagentraining für fast alle Sportarten. Alternativ zu einer Koordinationsleiter kann mit Kreide eine Leiter auf den Boden gezeichnet oder mit Hilfe von Seilen eine Leiter gelegt werden.



Video-QR

### Übung 1 **Koordinationsleiter**



### **Knotenpunkte**

- » Aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne
- » Gebeugte Armhaltung
- » Arme unterstützen die Bewegung
- » Alle Sprünge und Läufe auf dem Vorfuß (Fußballen) ausführen
- » Kurze Bodenkontaktzeiten

### **Hinweise:**

- » Vom Einfachen zum Schweren
- » Sukzessive Steigerung der Schwierigkeit
- » Zuerst langsam, dann die Geschwindigkeit steigern – wichtig ist hier, dass der Rhythmus, mit dem die Übung ausgeführt wird, erhalten bleibt
- » Auf eine korrekte Ausführung achten
- » Fließende Bewegung über die ganze Leiter

### **Übungsvorschläge:**

- » Einfaches durchlaufen, ein Kontakt pro Feld
- » Einfaches durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld (rechtes Bein führt, danach linkes)
- » Mischform: pro Feld den Kontakt um eins erhöhen, dann wieder senken (1-2-3-3-2-1...)
- » Zwei Felder vor, eines zurück
- » Seitlich Raussteigen – Mitte schließen
- » Ein Bein in der Leiter, ein Bein neben der Leiter
- » Normales durchlaufen, bei Markierung ein kurzes Tapping außerhalb der Leiter
- » Seitliches Übersteigen

### **Variationen:**

- » Die Abstände zwischen den Sprossen variieren
- » Alle Sprünge/Schritte müssen im Rhythmus einer Musik gemacht werden
- » Die SchülerInnen erfinden selbst Sprung-/Schrittfolgen
- » Zwei Leitern liegen nebeneinander, je zwei SchülerInnen müssen möglichst synchron springen
- » Zwei Leitern liegen nebeneinander. Zwei SchülerInnen starten gleichzeitig, wer ist schneller?
- » Zusätzlich zu den Sprüngen werden auch die Arme eingesetzt (z.B. Wenn ich auf dem linken Bein springe, strecke ich den rechten Arm seitwärts, springe ich auf dem rechten Bein, strecke ich den linken Arm sw. etc.)
- » Animal Walk: Auf allen Vieren durch die Leiter



## 4/6 Stufe

### Reaktionsläufe / Sprint

In der allgemein sportlichen Ausbildung geht es nicht um das Vermitteln konkreter technischer Anweisungen, sondern vielmehr um die Eröffnung von Möglichkeiten zum vielseitigen Sammeln von Erfahrungen im Laufbereich. Nur durch eine vielseitige Bewegungserfahrung werden die SchülerInnen später komplizierte Techniken schneller erlernen und umsetzen können. Sie sollen selbst spüren und herausfinden, welche Technikelemente im Sprint schnelligkeitsfördernd und welche –hemmend sind.



Video-QR

### Übung 1 Sprint



### Knotenpunkte

- » Blick in Richtung Ziel
- » Leichte Oberkörpervorlage
- » Ein wechselseitiger, gegengleicher und nach vorne gerichteter Armschwung
- » Vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- » Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- » Aktiver Fußaufsatz auf dem Ballen
- » Starkes Anfersen des von hinten nach vorne schwingenden Beines

### Hinweise:

- » Schnelligkeitsübungen sollten immer mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden
- » Eine Übung sollte nicht länger als 4 - 6 Sekunden dauern, das entspricht ca. 20 - 50m
- » Sollte in ausgeruhtem Zustand und somit am Anfang der Trainingseinheit stattfinden

### Variationen:

- » Laufrichtung: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- » Geschwindigkeit: langsam, mittel, schnell
- » Schrittlänge: kurz, mittel, lang
- » Schrittfrequenz: niedrig, mittel, hoch
- » Körperhaltung: aufrecht, Vor-/Rücklage
- » Armhaltung: mit/ohne Armeinsatz, Haltung seitlich/vor dem Körper/über Kopf
- » Laufuntergrund: hart, weich, aufwärts, abwärts, mit/ohne Schuhe

### Variationen in der Startposition:

- » Im Stand vorwärts/rückwärts (mit halber Drehung)
- » Im Hockstand
- » Im Sitzen
- » Im Liegen (Bauchlage/Rückenlage)
- » Startblock

### Variationen im Startsignal:

- » Akustisch (Pfeifen, Klatschen, Hopp...)
- » Taktile (Berührung)
- » Optisch (Flagge, Ball...)

## 4 Stufe 4/6

### **Spielerischer Ansatz**

Übungen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

#### # **Schere, Stein, Papier**

Zwei Kinder stehen im Abstand von 2m gegenüber. Auf „Drei“ deuten sie entweder Schere (Zeige- und Mittelfinger abgespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand).

Schere fängt Papier, Papier fängt Stein und Stein fängt Schere.

#### # **Nummernwettlauf**

Zwei Mannschaften bilden gemeinsam einen Kreis. Die SchülerInnen beider Mannschaften zählen von Eins weg durch, sodass die SchülerInnen mit gleicher Nummer gegenüberstehen. Ruft der Lehrer eine Zahl, dann müssen die SchülerInnen mit dieser Nummer die Plätze tauschen. Welcher Spieler ist schneller? Auch als Staffel möglich.

#### # **Tennisball einholen**

Zwei Kinder stehen hintereinander. Der/die Hintere rollt einen Ball durch die gegrätschten Beine des Vorderen. Dieser versucht den Ball vor einer bestimmten Markierung einzuholen.

#### # **Ballstaffellauf**

Die Gruppen stellen sich jeweils hinter der Startlinie auf. Vor jeder Gruppe sind 4 Hütchen im Abstand von 2m aufgestellt und an der Startlinie befindet sich ein Reifen mit 4 Tennisbällen. Das erste Kind nimmt einen Ball, läuft los und legt den Ball auf das erste Hütchen. Dann läuft das Kind zurück und klatscht das zweite Kind ab, welches den zweiten Ball auf das zweite Hütchen legt, usw. Fällt ein Ball hinunter, darf das nächste Kind lediglich diesen Ball aufheben und auf das Hütchen legen, ohne einen neuen Ball mitzunehmen. Die Gruppe, die zuerst alle Tennisbälle auf den Hütchen verteilt hat, hat gewonnen.

Variation als Einzelwettkampf: Ein Kind muss alle Hütchen mit Bällen belegen. Es darf auch hier nur ein Ball genommen werden und es muss immer zur Startlinie zurückgelaufen werden.

#### # **Drei gewinnt**

Eine Startlinie mit Hütchen markieren. In ca. 10-15m Entfernung (je nach Alter der Kinder) aus neun Gymnastikreifen ein „Drei-gewinnt“ Spielfeld auflegen. Die Kinder in zwei Gruppen aufteilen und jeder Gruppe gleichfarbige Sandsäckchen zuteilen. Ein Kind pro Gruppe läuft zum Spielfeld, platziert ein Sandsäckchen in einem Reifen, läuft zurück und schlägt das nächste Kind ab. Dieses platziert taktisch das Sandsäckchen so, dass möglichst 3 gleichfarbige Säckchen in einer Reihe erzielt werden können. Die Gruppe, die dies als Erstes schafft, hat gewonnen. Achtung platzierte Sandsäckchen dürfen nicht verändert werden.

5 Stufe  
5/6

## Lauf-ABC

Weitere Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

### Übung 1 Kniehebelauf



#### Knotenpunkte

- » Ruhige und stabile Oberkörperposition (ohne Vor- bzw. Rücklage)
- » Oberschenkel bis in die Horizontale führen
- » Hüft-, Knie- und Sprunggelenk des Abdruckbeines werden vollständig gestreckt
- » Armführung wechselseitig in Laufrichtung

#### Variationen:

- » Kniehebelauf nur auf einer Seite
- » Kniehebelauf bei jedem Schritt



Video-QR

### Übung 2 Schrittsprünge



#### Knotenpunkte

- » Leichte Oberkörpervorlage
- » Lange Flugphase
- » Hüfte strecken
- » Großer Bewegungsumfang der Arme
- » Schwungbein bis zur Waagerechten nach oben ziehen
- » Hinteres Bein fast gestreckt halten

5 Stufe  
5/6

## Lauf-ABC

Weitere Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

### Übung 3

#### Hopserlauf mit Stechschritt



#### Knotenpunkte

- » Ausführung Hopserlauf aus Stufe 4 festigen
- » Beim Stechschritt den Fuß mit gestecktem Bein „schlagend“ aufsetzen



Video-QR

### Übung 4

#### Zuglauf



#### Knotenpunkte

- » Oberkörper aufrecht
- » Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken
- » Mit gestrecktem Bein den Fuß aktiv auf den Boden zurückziehen

5 Stufe  
5/6

### **Hürdenlauf**

Das Überlaufen verschiedener flacher Hindernisse dient einerseits dem Aufwärmen, andererseits können die SchülerInnen erste Erfahrungen mit Hindernissen sammeln.



Video-QR

### Übung 1 **Hürdenlauf**



### **Knotenpunkte**

- » Schnellkräftiger Abdruck vor der Hürde
- » Anheben des Schwungbeines bis über die Waagrechte
- » Geradliniges Vorschleudern des Schwungfußes, Oberkörpervorlage
- » Möglichst flaches Überlaufen der Hürde
- » Schnelles Abstellen des Schwungbeines nach der Hürde
- » Nachzugbein aktiv und seitlich abgespreizt über die Hürde ziehen
- » Aktiver Zwischenhürdensprint
- » Gleichmäßiger Rhythmus zwischen den Hürden

**Notiz**



5 Stufe  
5/6

## Hürdenlauf

### Übung 2

#### Hürdenkoordination

##### Knotenpunkte

- » Vor- und Rückpendeln des Beins
- » Seitwärtspendeln des Beins
- » Schleuderbeinimitationen im Stand
- » Nachzugsbeinimitationen an der Wand

### Übung 3

#### Hürdengarten

##### Knotenpunkte

- » 3 Hürden, Abstand ca. 3 Fußlängen
- » Seitlich der Hürden: linkes und rechtes Bein über Hürden pendeln
- » Über die Hürden: Übersteigen jeder Hürde mit links und rechts, dabei 360°-Drehung
- » Über die Hürden: Nachziehen links und rechts über jede Hürde
- » Über die Hürden: Schleudern und Nachziehen über jede Hürde
- » Zwischen den Hürden weiterspringen
- » Unterschiedliche Armhaltung (in Höhe, Klatschen, vorne gehalten, in Hüfte)
- » Stützkraft entwickeln (Ferse muss hoch sein!)

##### Hinweis:

- » Überlaufen flacher Hindernisse
- » Rhythmusschulung über flache Hindernisse
- » Überlaufen von flachen Hindernissen mit erzwungenem Abspreizen des Nachzugbeines
- » Techniks Schulung im Gehen
- » Höhe der Hürden steigern
- » Beidseitig Üben

##### Hinweis II:

- » Abstand der Hürde und Höhe der Hürde an das Niveau anpassen



5 Stufe  
/6

**Staffel**



Video-QR

## Übung 1 **Stabwechsel-Technik**



### **Knotenpunkte**

- » Der annehmende Arm wird geradlinig nach hinten gestreckt
- » Hand weit geöffnet
- » Handfläche zeigt nach oben
- » Staffelstab wird vom Übergebenden in die Hand gelegt

### **Hinweis:**

- » Linke Hand übergibt
- » Rechte Hand übernimmt
- » Übergebende laufen am rechten Laufbahnrand
- » Übernehmende warten am linken Laufbahnrand

### **Aufbau Staffellauf:**

- » Einteilung in gleich große / starke Gruppen
- » Aufstellung hintereinander an einer Startlinie
- » Startläufer sprintet bei Startsignal mit Staffelstab, Tennisball etc. los
- » Korrekte Umrundung des Wendemals
- » Übergabe an den nächsten Läufer an der Startlinie

### **Notiz**

**5** Stufe  
5/6**Schnelligkeitsläufe**

Bei der Schnelligkeit unterscheidet man zwischen Reaktionsschnelligkeit und Aktionsschnelligkeit. Während die Reaktionsschnelligkeit darauf abzielt, schnellstmöglich auf einen Reiz zu reagieren, geht es bei der Aktionsschnelligkeit darum, eine Bewegung schnellstmöglich auszuführen.



Video-QR

**Übung 1**  
**Pendellauf****Knotenpunkte**

- » Zwei Markierungen im Abstand von 9m aufstellen
- » Strecke 4mal in möglichst kurzer Zeit zurücklegen
- » Mit der Hand die Linie berühren, dann wenden

**Variation:**

- » Seitsteps: Becken bleibt parallel zur Wand

**Hinweise Schnelligkeitstraining:**

- » Voraussetzung für ein Schnelligkeitstraining ist ein aufgewärmter Körper!
- » Belastungsintensität muss 100% betragen
- » Belastungsdauer ist kurz (nicht mehr als 7 Sekunden)
- » Nach der Belastung muss eine ausreichende Pause eingelegt werden
- » Das beste Alter für ein Schnelligkeitstraining ist zwischen 9 und 11 Jahren. Mit Beginn der Pubertät ist eine weitere Steigerung der Schnelligkeit möglich, weil im Jugendalter eine positive Kraftentwicklung einsetzt
- » Qualität kommt vor Quantität
- » Akustische, optische und taktile Startsignale benutzen



5. Stufe  
/6

## Schnelligkeitsläufe



Video-QR

### Übung 2 Zugläufe



#### Knotenpunkte

- » Zugband auf Beckenhöhe einhängen
- » Partner hält das Band auf Grundspannung
- » Gegen den Bandwiderstand sprinten
- » Frequenz halten (ca. 8sec)

#### Variation:

- » Band an einer/m Sprossenwand / Baum befestigen und gegen den Widerstand sprinten

### Übung 3

#### Frequenzläufe

##### Knotenpunkte

- » Hütchen mit einem Abstand von 3 Fußlängen aufstellen (Distanz ca. 20m)
- » Ein kurzer Bodenkontakt zwischen den Hütchen
- » Oberkörper stabil halten
- » Arm wechselseitig mitnehmen

#### Variation:

- » Nach jedem Hütchen nimmt die Distanz um eine halbe Fußlänge zu

**5** Stufe  
5/6**Spielerischer Ansatz**

Übungen zur Steigerung des Beschleunigungsvermögens

**# Frühstarter**

Die Kinder stehen nebeneinander auf einer Startlinie und halten eine Hand auf dem Rücken. Der/die Trainer/in legt einem/einer Schüler/in einen Tennisball in die Hand, worauf dieser losläuft. Schafft es ein anderes Kind den/die Frühstarter/in einzuholen?

**# Karten-Lauf**

Die Schüler in 4 Mannschaften aufteilen und jeder Mannschaft eine Kartenfamilie zuordnen (Herz, Kreuz, Pik, Karo). Von den Eckpunkten eines Feldes (Reifen, Matte als Basecamp) startet der/die erste Läufer/in jeder Gruppe Richtung Mitte, wo die Spielkarten verdeckt ausgelegt sind. Es darf immer nur eine Karte genommen und im Basecamp umgedreht werden. Passt die Karte zur Teamfarbe, diese in den Reifen / auf die Matte legen und das nächste Kind startet in Richtung Mitte für die nächste Karte. Passt die Karte nicht zur Teamfarbe, dann muss diese zurückgebracht werden. Sieger ist die Mannschaft, die als Erste das Kartenset zusammensetzen konnte.

**# Zahlen abhaken**

Jede Mannschaft erhält ein Blatt Papier mit den Zahlen von 1-6 darauf. Jede Zahl ist sechsmal vorhanden. Der erste Läufer würfelt, hakt die angezeigte Zahl ab und läuft mit dem Würfel in der Hand um eine Markierung. Ist die gewürfelte Zahl bereits sechsmal abgehakt, so muss er nur um eine relativ nahe Markierung laufen. Die Mannschaft, die als erste alle Zahlen gestrichen hat, gewinnt.

**# Risikosprint**

Der Lehrer gibt eine Zeit (z.B. 15 Sekunden) vor. Schaffen die Kinder es, in dieser Zeit einen Tennisball aus einem der Depots zu holen, gehören der Gruppe diese Punkte. Je weiter entfernt das Depot ist, desto mehr Punkte gibt es für den/die Läufer/in.

**# Wechsel der Aufgaben**

Die SchülerInnen laufen in Paaren um den Hindernisgarten, ein abgegrenztes Feld, indem zahlreiche Bananenkartons, Schaumstoffteile oder Medizinbälle liegen. Dann läuft einer der beiden los und überwindet eine zuvor festgelegte Zahl an Hindernissen, während sein Partner weitertrabt. Danach wechseln die beiden und der zweite Läufer versucht die gleiche Reihenfolge zu absolvieren.

Variation: der erste Schüler überläuft ein Hindernis, sein Partner zwei, der erste drei usw.

**# Einer / Zweier / Dreier**

Stellt man die Kartons versetzt auf, so können die SchülerInnen in eine Richtung im Einser- und in die andere Richtung im Dreierhythmus die Hindernisse überlaufen. Durch Rhythmusvorgabe mittels Musik ergibt sich eine zusätzliche Aufgabe.

**# Hürdengasse**

Forcieren des gezielten Schwungbeineinsatzes und seitliche Erhöhungen für den betonten Nachziehbeineinsatz. Der Bananekarton ist dabei ein wertvolles Hilfsmittel, mit Medizinbällen, Bänken, Kastenteilen und Matten lässt sich jedoch auch eine ganze Menge gestalten.

**# Übersteigen mit zwei Helfern**

Die Hindernisse werden in kurzen Abständen (drei Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Jeweils zwei SchülerInnen helfen einem anderen durch Handhaltung beim Übersteigen der Hindernisse. Da es bei dieser Übung keinen Zwischenschritt gibt wäre es ohne Partnerhilfen schwierig für den/die Athleten/in, das Gleichgewicht zu halten.

Beobachungskriterien: Nachzugs- und Schwungbeineinsatz.

6 Stufe  
6/6

## Lauf-ABC

Vertiefende Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

### Übung 1 Skippings



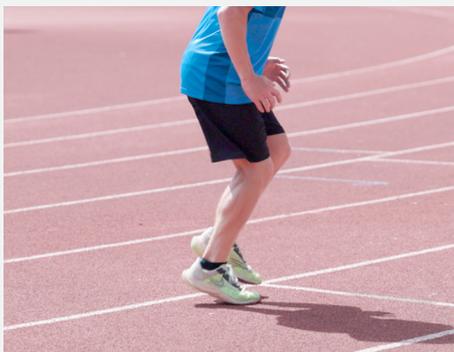
#### Knotenpunkte

- » Kleine und schnelle Schritte
- » Betonter Abdruck nach oben
- » Über den Ballen abrollen
- » Bewegung erfolgt aus dem Sprunggelenk
- » Arme werden aktiv mitgeführt



Video-QR

### Übung 2 Tappings



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- » Arme seitlich locker hängen lassen
- » Hochfrequente Bodenkontakte

#### Variationen:

- » Sitzend
- » Liegend
- » Jeweils mit Beinen und/oder Armen

#### Hinweis:

- » Akustische Rhythmusvorgabe (Taktfrequenz) als Hilfe zur Frequenzerhöhung



6 Stufe  
6/6

## Lauf-ABC



Video-QR

### Übung 3 Laufkombinationen



#### Knotenpunkte

- » Rechtes Bein: Anfersen
- » Linkes Bein: Kniehub
- » Aufrechter Oberkörper
- » Arme wechselseitig in Laufrichtung
- » Lauftechnik der jeweiligen Aufgabe erhalten
- » Nach bestimmter Strecke/ Schrittzahl wechseln

**Notiz**



6 Stufe  
6/6

## **Geschwindigkeit**

Eine möglichst hohe Geschwindigkeit wird durch ein optimales Verhältnis zwischen Schrittfrequenz und Schrittlänge erreicht.



Video-QR

### Übung 1 **Steigerungslauf**



### **Knotenpunkte**

- » Distanz ca. 80-120m
- » Die ersten 40m langsam starten
- » Tempo alle 20m steigern

### **Übungen zur Steigerung der Frequenzschnelligkeit:**

- » Matten, Reifen, Hütchen, niedrige Kästen, niedrige Hürden o.ä. eng hintereinandergestellt; die SchülerInnen sollen mit maximaler Geschwindigkeit die Hindernisse bewältigen.
- » Am Stand (max. 10 Sekunden)
- » Skipping (Kniehebelauf) / Tapping (Ballenlauf)
- » Reifenbahn / Schaumstoffbalken
- » Die SchülerInnen sollen so schnell wie möglich durch die Reifen bzw. über die Balken laufen:
  - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen (10 Reifen)
  - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt
  - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt und ab der Hälfte der Strecke wieder normale Armführung
  - o Seitwärts, zwei Kontakte pro Reifen
  - o Seitwärts, Hände in den Nacken legen, Ellenbogen nach hinten (aufrechter Rumpf)
- » Überpotentialmethode: Bergabsprints, Zugläufe

## 6 Stufe 6/6

### **Ausdauererschulung**

Im letzten Punkt der Bewegungskompetenz Laufen zeigen wir euch spielerische Varianten des Ausdauertrainings. Ein großer Punkt davon ist, neben Wandern, Berggehen, Trail laufen, der Orientierungslauf und verschiedene Formen von Biathlon. Ein exemplarisches Beispiel dazu.

### Übung 1 **Laufbiathlon**

#### **Aufbau**

- » Laufstrecke
- » Strafrunde
- » Wurfstationen

#### **Ausführung**

- » In jeder Laufrunde sind die Wurfstationen eingebaut. Für Fehlwürfe müssen zusätzliche Runden (Strafrunden mit kürzerer Distanz) gelaufen werden. Die Gesamtbelastungszeit soll mindestens 20 Minuten dauern und soll dann erhöht werden.

#### **Tipps für den Alltag**

- » Spielerische Formen nutzen
- » Spielerisches Ausdauertraining ist motivierend und macht Spaß. Dabei sind Laktatbelastungen erträglich und das Laktat wird sofort wieder abgebaut. Einige Ideen dazu unter spielerischer Ansatz.
- » Umfangbetontes Ausdauertraining
- » Eine längere Dauerbelastung mit einem ökonomischen Bewegungsverhalten durchzustehen, steht im Vordergrund.
- » Geringe Laktatbelastungen
- » Anaerobe Belastungen sind im Grundlagenausdauerbereich möglichst zu vermeiden.
- » Kein sportartspezifisches Ausdauertraining in der allgemeinen Basisausbildung:
- » Abwechslungsreiches und vielseitiges Training zur gezielten Herz-Kreislauf-Belastung.
- » Individuelle Belastungen und theoretisches Hintergrundwissen:
- » Pulskontrolliertes Ausdauertraining im individuellen Tempo. Ergänzend dazu lernen die Kinder/SchülerInnen den gesundheitlichen Wert des Ausdauertrainings und die theoretisch wichtigsten Trainingsprinzipien kennen sowie diese in der Praxis anzuwenden.

6 Stufe  
6/6**Spielerischer Ansatz****# Würfelspiel**

Alle SchülerInnen befinden sich in einem begrenzten Feld. Immer zwei SchülerInnen treten gegeneinander mit Würfeln an. Wer die höhere Zahl würfelt, hat gewonnen. Der/die Verlierer/in muss eine Anzahl (Differenz der beiden gewürfelten Zahlen) an Runden joggen. Der/die Sieger/in würfelt mit einem anderen siegreichen SchülerIn usw.

**# Memorylauf**

Der Memorylauf ist ein Staffelspiel, in dem in 4er Teams gespielt wird. Jede Gruppe erhält ein leeres Memoryblatt und einen Stift (beides bleibt beim Start). Ein Gruppenmitglied rennt zum vollen Memoryblatt (Distanz/Laufweg je nach Zielsetzung mehr oder weniger lang, mit oder ohne Hindernisse etc.). Dort merkt er/sie sich ein Feld, rennt zur Gruppe zurück und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld dasselbe Zeichen/Bild/etc. Der oder die Nächste der Gruppe startet. Sieger ist die Gruppe, die am schnellsten alle Felder korrekt ausgefüllt hat.

**# Rhythmusfangen**

Normales Fangenspiel bei dem die FängerInnen mit einem Spielband markiert sind. Alle dürfen sich aber nur im Rhythmus der Musik fortbewegen. Der Rhythmus der Musik sollte klar hörbar und ungefähr bei 140BPM sein! Bewegt sich der/die verfolgte Spieler/in nicht mehr im Rhythmus der Musik, wird er/sie zum/zur Fänger/in.

**# Laufbingo**

Die Klasse wird in Teams mit ca. 4 SpielerInnen aufgeteilt. Auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite liegen für jedes Team Zahlenkarten. Diese sind mit der Rückseite nach oben auf dem Boden ausgelegt. Der/die erste Spieler/in läuft auf die gegenüberliegende Spielfeldseite, nimmt eine zufällige Karte und läuft zurück zum Start. Hier legt er die Karte, bei der entsprechenden Zahl, auf die Bingokarte. Dann darf der/die Nächste starten. Das Team, welches als erstes eine komplette 5er Reihe hat (waagrecht, senkrecht oder diagonal), ist Sieger.

**# Lauf dein Alter in Minuten**

Die Kinder versuchen ihr Alter in Minuten locker durchzutragen

**# Bike and Run**

Paarweise Ausdauerschulung. Ein Kind fährt mit dem Fahrrad, das andere Kind läuft. Nach einer gewissen Zeit/Distanz wird gewechselt.