



J+S-Kindersport

Lektionstitel: Ausdauer und Ausdauertraining

Autor/-in: Markus Rohner / STV Au

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer:

Niveau: X einfach X mittel X anspruchsvoll

Alter: Alter 5 – 10 und Alter 10 - 20

Gruppengrösse: Mind. 4 / Max. 20

Kursumgebung: Halle, Wald, Wiese, Park

Sicherheitsaspekte: **Keine Strassenüberquerungen!**

Zielsetzungen/Lernziele:

Um nachhaltig für ein Ausdauertraining zu motivieren bedarf es positiv wirkender Selbsterfahrungen. Sich ausdauernd zu belasten muss Freude machen. Kinder 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**“.

Hinweise/Bemerkungen:

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.

Inhalte:

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|----------|
| 10' | <p>Gemeinsames Joggen/Einlaufen zum Hügel (auf direktem Weg)</p> <p>Kleiner Einblick in die Theorie: 25% aller Lektionen in anderer Kursumgebung Keine 1000m-Läufe, 12Min., Runden, etc. Niveauunterschiede brechen Keine anaeroben Trainings unter 16 Jahren / Puls Trainingsformen: Dauermethode / Intervallmethode</p> <p>Gruppe 1 spielerisch / nur als „allround“</p> <p>Gruppe 2 abwechslungsreich / max. 50% als Hauptsportart</p> | | |



HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|--|---|--|--|
| Trainingsformen für JUGEND / 10-20 Jahre: | | | |
| 15' | Pyramidenlauf für 2 Gruppen mit unterschiedlichem Niveau Gruppe 1 (schwächer): 3 (3) 2 (3) 1 (1) Gruppe 2 (stärker): (3) 3 (2) 2 (1) 1 | Gruppe 1: 6 Min. Belastung / 5 Min. Pause Gruppe 2: 6 Min. Belastung / 3 Min. Pause Parcour mit unterschiedlichen Bahnlängen | 6 Malstäbe |
| 15' | Paar-Dauerlauf mit unterschiedlichen Trainingsmethoden für unterschiedliche Gruppen Gruppe 1 (schwächer): Dauerlaufmethode (motivativ) Gruppe 2 (stärker): extensive Intervallmethode | Bekannte Laufstrecke Gruppenbildung und Erklärung | 1 Gegenstand pro Paar |
| 15' | Autorennen: 3 x 5 Minuten (jedes Kind läuft 5 Minuten) Übergabe in der Boxengasse erfolgt nach Pfiff > Runde muss nach Pfiff fertig gelaufen werden Ziel: Welches Team hat am meisten Runden und ist als erstes im Ziel! | „Rennstrecke“ mit Boxengasse und Ziel Gleichstarke 3er-Teams bilden | ca. 10-15 Malstäbe evtl. Bodenmarkierung |
| Trainingsformen für KIDS / 5-10 Jahre: | | | |
| 15' | Kartensammler für 4 Gruppen: An 6 Posten werden jeweils 6 Karten deponiert 1 Läufer pro Gruppe läuft von Mitte zu Posten und nimmt Seine Farbe mit. Er kann der Gruppe mitteilen ob seine Farbe noch am letzten Posten vorhanden war. Ziel: Gruppe die Farbe komplett hat gewinnt | 4 Gruppen bilden 6 etwa gleichweit entfernte Posten mit Jeweils 6 Karten (max. 3 der selben Farbe) | 1 Kartenset (36 Karten) |
| 15' | Raumfahrt: Gruppen stehen bei „Satelliten“ Aufgabe: Jeder Astronaut umkreist Planet – Erde – nächster Planet – etc. bis eine Weltraumreise zu Ende ist. dann kommt nächster drann. | In der Mitte ist die Erde Planeten haben unterschiedliche Abstände zur Erde 2-4er Gruppen zu Planeten zuordnen | 10-15 Malstäbe |
| 15' | Kreislauf / Team gegen Team: Ziel: bei welchem Team ist zuerst jeder gelaufen (nach dem Lauf – absitzen) | 2 gleichstarke Gruppen bilden | kein |

AUSKLANG wird durch Organisator geführt

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|----------|
| 5' | Ideen zum Ausklang: Progressives Dehnen / Körpergefühl Wettkampfszenario im Ruhezustand / mentales Training | | |