



SPIELERISCHES AUSDAUERTRAINING



Autoren: Michaela Bühler, Thomas Nürnberg



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Übungsauswahl: Ausdauerspiele**
 - Promi-Lauf
 - Biathlon
 - Phantasiereise
- **Verlaufsplan**
 - Hallenaufbauplan
- **Arbeitsmaterial**
 - Vorlage der Promi-Karteikarte (1)
 - Evaluationsbogen Runden- und Trefferanzahl (2)
 - Formulierungshilfe für eine Entspannungsgeschichte (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Das ausdauernde Laufen soll in einer abwechslungsreichen, kindgemäßen und vielseitigen Form geschult werden. Um den stärkeren und schwächeren Schülerinnen und Schülern (SuS) gerecht zu werden, ist eine individuell differenzierte Belastung zu empfehlen. Dabei sollte nach dem Grundsatz *weiter und länger laufen kommt vor schneller laufen*. Ausdauer Spiele sind besonders gut geeignet, da sie dem kindlichen Spielverhalten gerecht werden und durch einen Wechsel von Belastung und Erholung geprägt sind. In der nachfolgenden Stunde werden drei exemplarische Spiele zur Realisierung der Unterrichtsidee vorgestellt.

Die Übungen sind methodisch und didaktisch sinnvoll aufeinander bezogen. Nach einem kurzen Aufwärmispiel erfolgt die Hauptbeanspruchungsphase, welche den Großteil der Stunde beansprucht. Abrundend wird die Unterrichtsstunde durch eine Cool-Down-Phase abgeschlossen, die zur allmählichen Erholung führt.

Übungsauswahl: Ausdauer Spiele

Übung 1: Promi-Lauf

Bewegungsaufgabe

"Bewegt euch hintereinander und erratet durch Nachfragen euren Prominenten. Bleibt dabei immer in Bewegung und adaptiert das Lauftempo eures Vordermannes!"



Die SuS finden sich in Gruppen zusammen und befestigen die Promikarte ►  1 an ihrem Rücken. Anschließend laufen sie in einer Reihe hintereinander kreuz und quer durch die Halle. Der vorderste Läufer gibt dabei das Lauftempo und die Bewegungsart vor. Zusätzlich hat er beim Laufen die Aufgabe durch Nachfragen den Prominenten auf seinem Rücken zu erraten. Dabei darf von den Mitspielern nur mit „ja“ und „nein“ geantwortet werden. Sobald erraten wird, welcher Promi sich auf dem Rücken befindet, läuft ein anderes Gruppenmitglied voraus. Dies wiederholt sich so lange, bis jeder in der Kleingruppe einmal einen Prominenten erraten hat. Bei dieser Spielform ist die Laufbelastung nicht monoton, sondern wird als freudige Aufgabenstellung wahrgenommen.

Übung 2: Biathlon

Bei diesem Ausdauer spiel handelt es sich um eine abgewandelte Form des alpinen Biathlons. Anstelle des Skilaufens wird ein normaler Lauf durchgeführt. Der Schuss wird durch Würfe mit Tennisbällen in ein Zielfeld ersetzt.

Bewegungsaufgabe

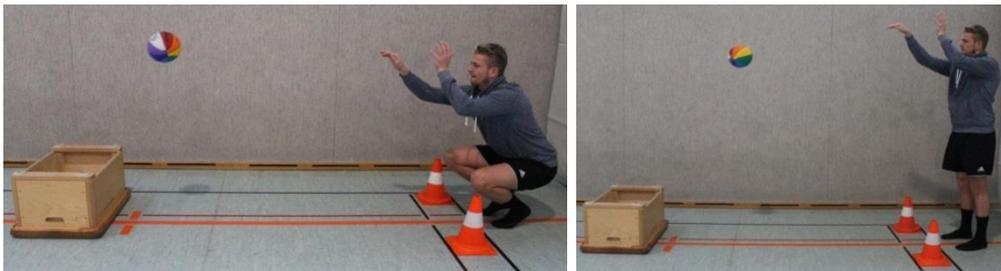
"Wählt euer Lauf tempo so, dass ihr bei den Wurfstationen noch eine hohe Trefferquote erreichen könnt. Achtet bei den Strafrunden darauf mit euren Mannschaftskameraden gemeinsam zu laufen!"



Die Wurfposition und der Abstand der Werfer zum Zielfeld kann variiert werden.

Organisation

- **1. Durchgang:** Stehend werfen aus drei Meter Abstand zum Kasten
- **2. Durchgang:** Sitzend werfen aus drei Meter Abstand zum Kasten
- **3. Durchgang:** Stehend werfen aus fünf Meter Abstand zum Kasten
- **4. Durchgang:** Sitzend werfen auch fünf Meter Abstand zum Kasten



Es werden vier Mannschaften aus fünf bis sechs SuS gebildet. Die Teams stellen sich an ihren Startpunkten auf. Nach Kommando startet der Erste aus jeder Gruppe mit seiner Laufrunde. Die Runde endet am „Schießstand“ der jeweiligen Gruppen und wird durch ein möglichst fehlerfreies Werfen der Tennisbälle in das Zielfeld beendet. Die Spieler werfen pro Durchgang fünf Bälle. Landen Bälle abseits des Zielfeldes, bedeutet dies eine Strafrunde. Dabei wird pro vergebenen Ball eine Strafrunde erteilt, welche die gesamte Mannschaft gemeinsam absolvieren muss und sich dabei an den Händen fasst. Nachdem entweder fehlerfrei geworfen oder die Strafrunde(n) beendet wurde(n), startet der nächste Läufer seine Runde.

Nachdem nun jeder Läufer einer Mannschaft eine Runde mit oder ohne Strafrunde(n) beendet hat, startet der zweite Durchgang.

Übung 3: Phantasiereise

Bewegungsaufgabe

"Verfasst mit Hilfe des Arbeitsmaterials eine Entspannungsgeschichte und tauscht diese mit den anderen Gruppen aus! Lest die erhaltene Geschichte euren Mitschülern vor und erholt euch in Rückenlage mit geschlossenen Augen beim Zuhören!"



Die SuS finden sich in Dreiergruppen auf kleinen blauen Turnmatten zusammen und erhalten je ein Arbeitsblatt ►  2. Während im Hintergrund eine Entspannungsmusik abgespielt wird, erarbeiten sie eine Geschichte, die zur Erholung nach der anstrengenden Ausdauerbelastung beitragen soll.

Nach der Bearbeitungszeit erfolgt ein Austausch der verfassten Geschichten im Uhrzeigersinn, während die Gruppen in ihrer Zusammensetzung bestehen bleiben. Nun liest jeweils ein Gruppenmitglied die erhaltene Geschichte vor. Die anderen beiden SuS liegen mit geschlossenen Augen auf der Matte und lauschen dem Vorlesenden. Dieser Ablauf wiederholt sich dreimal, bis alle drei Gruppenmitglieder jede Rolle durchlaufen haben.

Verlaufsplan

Phasen	Inhalt	Methodisch-didaktische Hinweise	Organisation/ Medien
Einleitungsphase (5-10 min.)	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung des Stundenverlaufs • PowerPoint zu Ausdauer Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beamer
Aufwärmphase (15-20 min.)	Promi-Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen Spaß an der Bewegung haben, ohne sich auf das Laufen und die Anstrengung zu konzentrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • 3er-Gruppen bilden • Promiblatt • Wäscheklammern
Hauptphase (25-30 min.)	Biathlon	<ul style="list-style-type: none"> • spielerische Förderung der Ausdauer verbunden mit Zielwerfen • Jede Mannschaft ist für den Aufbau einer Wurfstation verantwortlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung in 4 Mannschaften mit Hilfe eines Kartenspiels • 20 Tennisbälle • 4 Kästen + 4 Kastenteile • 12 Pylonen + 8 Hütchen • Klebeband • 4x6 verschiedenfarbige Hemdchen
Endphase (5-10 min.)	Phantasiereise	<ul style="list-style-type: none"> • dient zur Beruhigung der Pulsfrequenz und der Entspannung der SuS 	<ul style="list-style-type: none"> • Musik: Abspielen einer Phantasiereise • Papier zum Verfassen einer Geschichte • eine Matte pro Schüler
Reflexion (5 min.)	Besprechung der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammentragen der Unterrichtseinflüsse • Feedback und Reflexion • Verabschiedung 	<ul style="list-style-type: none"> • Halbkreis sitzend



Vorlage der Promi-Karteikarte

1




2

Evaluationsbogen Runden- und Trefferanzahl

Name	Rundenanzahl	Trefferquote

Strafrunden der Mannschaft insgesamt: _____ Runden

Name	Rundenanzahl	Trefferquote

Strafrunden der Mannschaft insgesamt: _____ Runden



Formulierungshilfe für eine Entspannungsgeschichte

Verfasst eine Entspannungsgeschichte

**Benutzt dazu untenstehende Schlagwörter als Anregung.
 Orientiert euch beim Schreiben an der laufenden Musik.
 Tragt die Geschichte langsam mit Sprechpausen vor.**

Wüste

Ruhe

Sanfte

Brise

Abgeschiedenheit

Pyramide

Abkühlung



Kamel

Schatten

Gebirge

Sonne

Fliegen

Hängematte

Freiheit

Oase

warmer Sand

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Arbeitsmaterial 1-3	Michaela Bühler, Thomas Nürnberg

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bühler, Michaela; Nürnberger, Thomas/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz