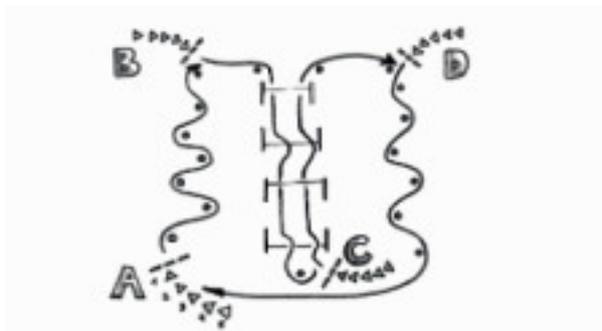


## Vorbereitungen für den Altstadtlauf 13. Juni 2020, Aarau Sammlung zusammengestellt von Guido Perlini, Aarau

### Spielen – Laufspiele

#### Schlangenparcours

Die Stafette in Form eines Schlangenparcours erlaubt verschiedene Variationsformen hinsichtlich der Laufstrecke und der Teamgrösse bzw. der Teamorganisation.



Ein Endlos-Parcours wird in vier Teilstrecken gegliedert (siehe Skizze). Es werden vier gleich grosse Teams gebildet. Jedes Teammitglied erhält eine Nummer (1 bis 5). Es starten alle Teams gleichzeitig von einem anderen Startplatz aus.

Das Team gewinnt, das den Startplatz nach fünf absolvierten Runden zuerst erreicht.

- 1. Runde: ganzes Team
- 2. Runde: Spieler 1, 3, 5
- 3. Runde: Spieler 2, 3, 4
- 4. Runde: Spieler 1, 2, 5 5. Runde: ganzes Team

Vor dem Start haben die Teams zwei Minuten Zeit, sich zu organisieren.

Quelle: mobilepraxis 37/2008

# Springen – Würfelstafette

In dieser Stafette mag das Lauftempo zwar mitunter ein Siegeskriterium sein, viel mehr spielt aber das Würfelglück die entscheidende Rolle. Denn der Würfel bestimmt, welche Laufstrecke absolviert werden muss.



Drei Kinder bilden zusammen eine Gruppe. Die vordersten jeder Gruppe würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bündel). 1 bedeutet 1. Markierung, 6 die am weitesten entfernte Markierung.

Das nächste Kind kann erst starten, wenn das ankommende Kind gewürfelt hat und durch den Würfel die nächste Laufstrecke bestimmt ist. In welcher Gruppe hat zuerst jedes Kind drei Läufe gemacht?

## Variationen

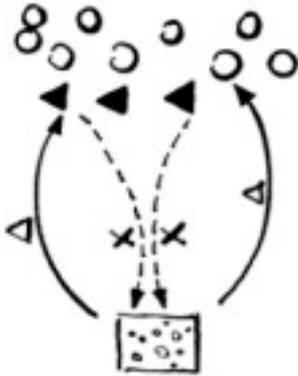
- Draussen: Je Würfelzahl ein anderes Laufziel (Veloständer, Brunnen, Kletterturm, Fußballtor usw.)
- Es läuft jeweils die ganze Gruppe die Laufstrecke.
- Kombinieren mit einem Leiterlenspiel. Die gewürfelte Anzahl bestimmt die Laufstrecke, entsprechend viel darf auch auf dem Spielplan vorwärts gegangen werden. Es können mehrere Kinder der Gruppe gleichzeitig laufen.

Quelle: Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 4, Seite 16. Angepasst durch Corina Wilhelm J+S Kindersport

# Spiele – Laufspiele

## Springen – Gold in China

In diesem Spiel sollen die Kinder Gegenstände von einer Hallenseite zur anderen transportieren ohne dabei eingefangen zu werden.



Auf der gegenüberliegenden Seite ist Gold versteckt. Gelingt es, dieses Gold zu holen, ohne erwischt zu werden?

- Laufweg: Pro Lauf einen Goldball holen und dabei den richtigen Weg kennen lernen: Jedes Kind hat seinen Reif am einen Ende der Turnhalle. Gegenüber steht ein Behälter gefüllt mit Tennisbällen. Der Hinweg geht in der Mitte zwischen den Markierungen hindurch, der Rückweg auf der linken oder rechten Seite. Wer stiehlt am meisten Goldbälle?
- Einsetzen der Fänger: Der Goldraub wurde entdeckt, die Polizei wird eingesetzt. Auf dem Rückweg links und rechts steht ein Fänger. Erwischt er den Räuber, so darf er das Gold zu sich nehmen und dieses in ein Depot legen.
- Ganze Räuberbande spielt gegen die Polizei: Es gibt nur noch ein Räuberhaus, alles Gold kommt in einen Reifen.

**Bemerkung:** Um das Spiel erfolgreich durchführen zu können, ist es sinnvoll, die Spieleinführung zu unterteilen. Bei jüngeren Kinder kann dies in eine kleine Geschichte verpackt werden, damit sie sich etwas vorstellen können. Zum Kennzeichnen der verschiedenen Golddepots eignen sich auch verschiedenfarbige Jongliertücher oder Memorykarten, die man in einen Reifen legt.

**Material:** Reifen, Jongliertücher, Memorykarten

Quelle: Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 5.

## Stafetten – Laufdiktat

Diese vielseitige Stafette erlaubt ein Lernen auf mehreren Ebenen. Nebst der Bewegung bietet das Laufdiktat die Möglichkeit, weitere themenspezifische Aspekte einzubringen.



Es werden 3er- Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat ein eigenes «Büro» (z. Bsp. Reif oder kleine Matte). In der Halle liegen Kärtchen am Boden verteilt. Auf der Rückseite der Kärtchen sind Wörter notiert.

Es können mehrere Kinder pro Team gleichzeitig laufen, aber pro Lauf und Kind darf nur ein Kärtchen transportiert werden. Die gesammelten Kärtchen werden im Gruppenbüro gelagert. Wenn alle Kärtchen von den Gruppen gesammelt wurden, geht es ans Schreiben. Welcher Gruppe gelingt es, sinnvolle Sätze zu kreieren?

### Variation

- Laufstrecke variieren.
- Zahlen sammeln und damit eine Folge/Rechnungen bilden.
- Buchstaben sammeln und damit sinnvolle Wörter bilden.
- Nur eine Wortart verteilen, z. Bsp. Nomen. Jede Gruppe erzählt zuletzt eine Kurzgeschichte, bei der sie alle gesammelten Wörter einsetzen.

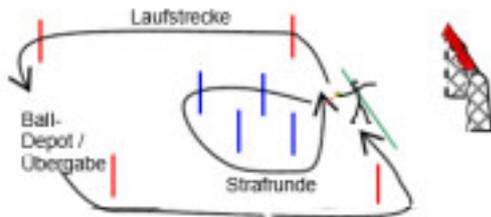
**Bemerkung:** Nebst den Laufwegen versucht die Gruppe, das gesammelte Wort-Material sinnvoll zusammenzubringen. Somit ist nicht nur die Geschwindigkeit allein entscheidend.

**Material:** Reifen, Matten, Kärtchen

Quelle: Corina Wilhelm, J+S Kindersport

## Werfen – Hallenbiathlon

Dieser Hallenbiathlon wird in 2er-Gruppen absolviert. Die Laufrunde sollte nicht zu gross sein, damit die Wartezeiten gering bleiben. Die Wurfstation ist so installiert, damit die Ausrichtung auf dem gradlinigen Über-den-Kopf-werfen liegt.



Nach jeder Laufrunde darf mit einem Ball versucht werden, eine Pylone von dem Handballtor herunter zu schiessen (oder Büchsen auf dem Schwedenkasten). Gelingt dies, läuft man, nachdem der Ball geholt wurde, auf der Laufstrecke zur Übergabe weiter, wo man den Ball dem anderen Teammitglied übergibt.

Verfehlt man die Pylone, muss, nachdem der Ball geholt wurde, zuerst noch eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Welches Team hat am meisten Pylone getroffen?

## Variationen

- Pro Team 6 Keulen auf einem Schwedenkasten bereit stellen. Welches Team hat als erstes alle Keulen getroffen? – Beidseitig trainieren: Alle Kinder werfen mit der schwächeren Seite. Die Wurfdistanz wird dazu etwas verkürzt.
- Endlos-Biathlon als Einzelwettkampf. Wer trifft am meisten Pylone in einer bestimmten Zeit?

**Material:** Pylonen, Büchsen, Handballtor, Schwedenkasten

Quelle: mobilepraxis 37/2008 in Zusammenarbeit mit «cool and clean». Angepasst durch Corina Wilhelm, J+S Kindersport

# J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 17

## Ausdauernd laufen

### Autor

Catharina Strähl/ Philipp Schmid/ Andreas Weber, Leichtathletik-Experten

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7-10  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Rasenfeld  
 Sicherheitsaspekte Achtung: Temperatur und genügend Flüssigkeitsaufnahme

### Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Lauferfahrungen im Ausdauerbereich sammeln.

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Laufens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Lauf	+ ökonomischer Laufstil + koordinierte Armarbeit	+ stabile, aufrechte Körperhaltung	+ aktiver Fussaufsatz

Aufpassen, dass nicht anaerobe Ausdauer trainiert wird. Kombinationen mit Wurf und Sprung ideal.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Begrüssung, Zielformulierung		
7'	<b>Roboterjogging</b> 2er Teams laufen dicht hintereinander. Das vordere Kind ist der Roboter und das hintere der Steuermann. Durch taktile Kommandos wird der Roboter gesteuert. - auf Rücken klopfen = vorwärts - tippen der linken Schulter = abbiegen nach links - tippen der rechten Schulter = abbiegen rechts - flache Hand auf den Kopf = halt - Doppelklopfen auf Rücken = Gang schneller Variation: Ein Steuermann versucht mehrere Roboter zu einem Ziel zu führen <i>Orientierung im Raum</i>		
8'	<b>Klämmerlifangis</b> Alle Kinder erhalten zu Beginn des Fangis eine Wäscheklammer. Ziel ist es, diese Wäscheklammer jemand anderem an die Kleidung zu klammern. Wer die wenigsten Klammern an der Kleidung hat, ist Sieger. (Wer keine Wäscheklammer mehr hat, bekommt vom Leiter eine neue Klammer. Wäscheklammern an der Kleidung müssen allerdings erst „weitergegeben“ werden). <i>Orientierung</i>		Wäscheklammern
8'	<b>Atomspiel</b> Alle Kinder rennen wild umher. Wenn die Musik stoppt, ruft der Leiter eine Zahl in die Menge. Sofort sammeln sich die Kinder in diesen Gruppen. Wer keine Gruppe bilden kann, weil zu langsam, macht eine kleine Zusatzaufgabe. Musik genügend lang laufen lassen. Sinnvolle Zusatzaufgabe definieren (Koordination, Rumpfkraft, Zusatz-Laufrunde) <i>Reaktion, Orientierung</i>		Musik CD

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Würfelduell</b> Zwei Kinder würfeln gegeneinander. Das Kind mit der höheren Augenzahl hat gewonnen, das andere rennt die Differenz in Runden. Die Gewinner würfeln weiter mit dem nächsten in der Kolonne. Wer vom Rennen zurück kommt, reiht sich in der Kolonne ein.		Zahlenwürfel Malstäbe oder Markierungskegel
8'	<b>Verfolgungslauf</b> In 2er oder 3er Gruppen Start an jeder Ecke (Distanz mind. 50m) einer Laufstrecke. Jedes Überholmanöver gibt einen Punkt, jede Einholung minus einen Punkt. Dauer: 10-20min. Wichtig: Die Distanz zwischen den Gruppen so wählen, dass nicht zu Beginn durch ein Sprint die vordere Gruppe eingeholt werden kann. Variation: Als Gruppe laufen und bei einer Einholung scheidet man aus und löst eine Zusatzaufgaben.		Markierkegel
5'	<b>An- und Abhängstafette</b> A läuft eine vorgegebene Strecke (ca. 100m). Nach einer Runde nimmt A B mit auf die Strecke, danach C,D usw. Wenn alle angehängt sind wir als erstes A abgehängt, dann B, usw. <i>Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern, Automatische Pausengestaltung</i>		Markierkegel für Laufstrecke
8'	<b>Biathlon</b> Eine Laufrunde ist vorgegeben (ca. 20-30s). Dazwischen ist eine Zusatzaufgaben (z.B. Schiessbude) die erfolgreich gelöst werden muss (Pylonen runter schießen). Bei Misserfolg muss zuerst eine kleine Strafrunde absolviert werden (10s), bevor es auf die normale Runde geht. Wer schafft als erster 10 Runden? Kann auch als Stafettenform mit Massenstart gespielt werden, bis alle Pylonen runter geschossen sind. <i>Ausdauer in Kombination mit werfen</i>		Pylonen, Langbank, Markierkegel
8'	<b>Seilsprung-Uhr</b> Bilden von 2er Teams. Ein Kind läuft auf einem vorgesteckten Parcours 3 Runden. Während dieser Zeit springt das zweite Kind mit einem Springseil so viele Wiederholungen wie möglich. 2 – 3 Mal wiederholen! <i>Kann auch als Wettkampfform organisiert werden. Rundenanzahl bestimmt Intensität. Variationen: Anstelle von einer Anzahl Runden, Wechsel nach 60 oder 90 Sekunden.</i>		Malstäbe oder Markierungskegel Springseile

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Zeitschätzlauf</b> (outdoor) Eine Bahn-Runde laufen und versuchen, möglichst nah an einer bestimmten Zeit zurück zu sein (z.B. 60 Sek.). 2. Runde -10 Sek., 3.Runde nochmals -10 Sek., 4. Runde 1min... Variation: Tempo und Weg selbst suchen und möglichst nach z.B. 4 Min. wieder zurück sein. <i>Tempogefühl entwickeln</i>		Stoppuhr (nur Leiter!)

## 07 | 2011

### Inhalt Monatsthema

Bedeutung der Ausdauer im Erwachsenensport	2
Methoden des Ausdauertrainings	3
Belastungsdosierung und -kontrolle	5
Übungssammlung	6
Trainings	15

### Kategorien

- Erwachsene
- Einsteiger – Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben, anwenden, gestalten
- Leistungsmodell:
  - Konditionelle Substanz (KS)
  - Koordinative Kompetenz (KK)
  - Emotionale Substanz (ES)
  - Mental-taktische Kompetenz (MK)



## Spielerische Ausdauer

**Mit diesem Monatsthema liefert mobilesport.ch erstmals ein auf Erwachsene zugeschnittenes Themenheft. Die vorgeschlagenen spielerischen Ausdauer-Übungen lassen sich zu polysportiven Trainings in der Gruppe kombinieren.**

Ausdauerformen in der Gruppe zielen auf die Förderung der Gesundheit und Steigerung der Fitness sowie ein positives Teamerlebnis ab, denn die Leistungen werden gemeinsam erbracht. Im Vordergrund steht die Verbesserung der Ausdauer durch ein spassbringendes, spielerisches Training.

Die Übungen in diesem Monatsthema sind so gewählt, dass Einsteiger sowie Fortgeschrittene gefördert und gefordert werden können. Nach dem Prinzip der Variation und unter Berücksichtigung der Belastungsdosierung können die Leitenden sämtliche Inhalte an die Fähigkeiten ihrer Zielgruppe anpassen. Längerfristiges Ziel: Die Teilnehmenden lernen, sich selbst in angemessener Masse zu beanspruchen und sind motiviert, das Training beizubehalten.

### Variantenreiches Training

Während der erste Teil dieser Broschüre einige trainingswissenschaftliche Aspekte des Ausdauertrainings im Erwachsenenalter beleuchtet, bietet der Praxisteil zahlreiche, variierte Übungen und Trainingsvorschläge. Diese können als Ausdauertraining, zum Einlaufen oder als Auflockerung zwischen Koordinations- oder Krafttrainingsübungen eingesetzt werden. Mit etwas Kreativität werden sie auf verschiedene Sportarten und Umgebungen übertragen: Draussen, in der Sporthalle, im Wasser, mit Nordic Walking-Stöcken, auf dem Bike, mit Inline-Skates. Entsprechend werden abschliessend drei Ausdauertrainings mit unterschiedlichem Fokus vorgeschlagen. Der Schwerpunkt liegt dabei immer auf einem variantenreichen und spielerischen Ausdauertraining.

### Individuelle Belastungskontrolle

Damit die Teilnehmenden ihr Belastungsniveau einfach und selbstständig bestimmen können, wird im Rahmen dieses Monatsthemas eine Borg-Skala bereitgestellt. Diese wird den Leitenden dazu dienen, ihren Kursteilnehmern ein Instrument zur Verfügung zu stellen, mit dem sie eine individuelle Belastungskontrolle durchführen können.

Weitere Inhalte und Hilfsmittel zur Thematik Ausdauer stehen auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) als Einzelübungen oder ergänzende Downloads zur Verfügung. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Die Bedeutung von Ausdauertraining

**Für den Freizeit- und Gesundheitssport ist die Verbesserung der aeroben Ausdauer von zentraler Bedeutung. Ein dosiertes [Ausdauertraining](#) wirkt zum Beispiel negativen Herz-Kreislauf-Veränderungen entgegen. Aber auch bei gesunden Personen nützt aerobes Training in präventiver Hinsicht.**

Die Gefahr der Ausbildung und Verfestigung von Risikofaktoren für Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System wird durch ein sinnvoll gestaltetes Ausdauertraining reduziert. So führt zum Beispiel ein dosiertes Training im Grundlagenausdauerbereich (aerob) zu folgender Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck gesenkt.
- Die vegetativen Funktionen (z. B. Herz-Kreislauf-Funktionen, Verdauung, Temperaturregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus) werden besser reguliert.
- Die Blutfettwerte werden gesenkt, und die gesunde Fraktion des Cholesterins im Blut wird erhöht.
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht, und das Körpergewicht wird optimiert.
- Das Ernährungsverhalten wird verbessert und der Genussmittelkonsum gesenkt.
- Die Stimmungslage wird verbessert, und allfällige depressive Verstimmungen und Angstzustände werden häufig reduziert.

## Ein (Wieder-)Einstieg lohnt sich immer

Eine Untersuchung aus Finnland belegt den gesundheitlichen Nutzen des Ausdauertrainings. So haben regelmässig trainierende erwachsene Personen statistisch gesehen ein halb so grosses Risiko, übergewichtig zu werden, 30 % weniger Risiko für Bluthochdruck, ein um mindestens 50 % reduziertes Herzinfarkttrisiko und eine um ca. zwei bis neun Jahre längere Lebenserwartung.

Die Einstellung positiver Effekte durch moderates Ausdauertraining im Erwachsenenalter ist abhängig von einem konstant bewegungsreichen Lebensstil. Bei längerer Bewegungsarmut verschlechtert sich der Leistungszustand erheblich. Die (Wieder-)Aufnahme eines Ausdauertrainings ist auch im späteren Erwachsenenalter noch lohnend. Dabei ist zu beachten, dass es wichtiger ist vor der Intensität den Umfang und die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu steigern.

Es lassen sich trotz Rückgang des absoluten Leistungsniveaus über die gesamte Lebensspanne vergleichbare Anpassungserscheinungen auf Ausdauerbelastungen feststellen. So sind zum Teil im hohen Alter noch bemerkenswerte Ausdauerleistungen möglich, wie das Absolvieren eines Marathon-Laufes.

# Methoden des Ausdauertrainings

**Die Verbesserung der Ausdauer kann durch verschiedene Methoden erreicht werden. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in Umfang und Intensität des Trainings.**

Erwachsene Personen, die aus gesundheitlichen Gründen ein Ausdauertraining bestreiten und ihre Fitness verbessern möchten, wählen eher die umfangbetonteren (Dauer- oder Intervallmethode) als die intensitätsbetonten Methoden (intermittierende resp. Kontroll- und Wettkampfmethode). Die Anwendung von zu intensiven Trainingsmethoden kann bei den Zielgruppen im Erwachsenensport eher zu Motivationseinbrüchen und Verletzungen führen. Das Verhältnis von Umfang und Intensität einer bestimmten Methode wird in folgender Grafik ersichtlich:



Quelle: Hegner, 2009, S.203

**Dauermethoden:** Kontinuierliche Belastung über eine längere Zeit. Bleibt die Intensität dabei konstant, spricht man von «kontinuierlicher extensiver/intensiver Dauer­methode» – je nach Tempo. Beispiel: Dauerlauf in flachem Gelände über 60 Minuten. Variiert die Intensität, wird mit der «variablen Dauer­methode» trainiert. Beispiel: Fahrtspiel, d. h. kontinuierlicher Lauf mit wechselndem Tempo bzw. wechselnder Intensität (coupiertes Gelände oder wechselnder Führungsläufer).

**Intervallmethoden:** Systematischer Wechsel von Belastung und Erholung. Die Länge der Pausen lässt nur eine unvollständige Erholung zu («lohnende Pause»). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen.  
«Extensive Intervallmethode»: Mittel- und Langzeitintervalle bei lockerer bis mittlerer Intensität und kurzen Pausen. Beispiel: 6 x 2 Minuten Laufen mit je 1 Minute Pause.  
«Intensive Intervallmethode»: Kurz- und Mittelzeitintervalle bei harter Intensität und längeren Pausen. Beispiel: 5 x 400 Meter Laufen und je 2 Minuten Pause oder Puls­pause (bis die Pulsfrequenz 120 Schläge pro Minute erreicht).

**Wiederholungsmethoden:** Wechsel von Belastung und Erholung bei mittlerer bis sehr harter Intensität und langen Pausen (nahezu vollständige Erholung). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen. Beispiel: 3 x 400 Meter Laufen mit je 15 Minuten Pause.

**Intermittierende Methoden:** Hochintensive und sehr kurze Belastung von höchster Qualität im Wechsel mit kurzen Phasen aktiver Erholung. Beispiel: Sprint (20 Meter) – lockeres Traben (10 Sekunden) – technischer Dribblingparcours – lockeres Traben – 5 Hürdensprünge – lockeres Traben – Zweikampf mit Torschuss (7 Sekunden) – lockeres Traben – Sprint (20 Meter) – lockeres Traben etc. Gesamtdauer: 1 bis 3 × 5 bis 10 Minuten.

**Kontroll- und Wettkampfmethoden:** Belastung unter Test- und Wettkampfbedingungen. Beispiele: Halbmarathon für Marathonläufer; Testspiele.

Die Dauermethoden sowie die extensive Intervallmethode sind Trainingsformen für die Grundlagenausdauer. Intensivere Belastungsformen (intensive Intervall-, Wiederholungs-, intermittierende und Wettkampfmethode) werden vor allem im Training der spezifischen Ausdauer während der Vorbereitungs- und Wettkampfphase angewendet.

Die Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen («sehr locker», «locker», «mittel», «hart», «sehr hart») können mit anderen Trainingsparametern (z. B. subjektives Belastungsempfinden, Sprechregeln, Energiestoffwechsel, Trainingswirkung) in einen Zusammenhang gesetzt werden. Auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) befindet sich eine [Tabelle](#), welche die Beziehung zwischen den verschiedenen subjektiven, physiologischen und trainingswissenschaftlichen Aspekten verdeutlicht.

### **Merkmale für das Ausdauertraining**

- Bei Wieder- und Neueinsteigern sollten die individuellen Voraussetzungen abgeklärt werden (z. B. sportliche Vorgeschichte, Gesundheitszustand, motivationale und volitionale Handlungsgrundlage). Das Training sollte zudem mit niedrigen Intensitäten aufgenommen werden.
- Die Basis des Ausdauertrainings bildet immer die aerobe Belastung in einer geringen bis mittleren Intensität (Zone I–II). Bei Untrainierten kann die Sprechregel und Borg-Skala angewendet werden. Bei Fortgeschrittenen ist die geeignete Intensität über die Herzfrequenz zu bestimmen.
- Dabei sollte berücksichtigt werden, dass die Wahrnehmung der Intensität immer auch von der Tagesform abhängig ist (Schlaf, Ernährung, Stimmung, Wetterfähigkeit etc.).
- Regelmässige ärztliche Untersuchungen sind bei Risikogruppen (Übergewichtige, über 40-Jährige, Personen mit Herzproblemen oder Lungenkrankheiten) sinnvoll.
- Das Ausdauertraining den Voraussetzungen (Alter, Gewicht, Sporttyp, Sportart etc.) und der Tagesform anpassen, vielseitig gestalten und regelmässig durchführen.

# Belastungsdosierung und -kontrolle

**Damit das Ausdauertraining für jeden Teilnehmenden zum Erfolg wird, müssen die Leiterpersonen verschiedene Arten der Belastung und deren Kontrolle zur Auswahl bereitstellen. Es ist sinnvoll, wenn die Sportler lernen die Beanspruchung bzw. Intensität der Aufgaben selbstständig anzupassen.**

Um die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems durch das Ausdauertraining feststellen zu können, stehen den Trainierenden verschiedene Kontrollmöglichkeiten zur Verfügung. Subjektive Einschätzungen der Belastung während des Trainings – von «sehr locker» bis «sehr hart» – können durch die Sportler mittels der [Sprechregel](#) oder einer Borg-Skala (siehe unten) bestimmt werden.

Der schwedische Physiologe Gunnar Borg hat mit seiner 15-stufigen Skala eine einfache Messmethode entwickelt, welche den Ausdauernutzen und die Motivation der Sportler und Sportlerinnen steigern kann. Auf der Borg-Skala wird das individuelle Belastungsempfinden in den Zahlen von 6 bis 20 angegeben. Der genannte Skalenswert kann mit 10 multipliziert werden und entspricht dann in etwa der Herzfrequenz (siehe Infobox).

## Herzfrequenz-Messung

Die beste Messgrösse für die Einschätzung einer Herz-Kreislauf-Beanspruchung ist die [Herzfrequenz \(HF\)](#). Dies geschieht entweder durch einfache Pulsföhlung oder etwas komfortabler über handelsübliche Herzfrequenz-Uhren.

Es bestehen verschiedene [Faustregeln und Puls-Empfehlungen](#) für die Dosierung der Belastung im Ausdauertraining. Zu beachten: Die Faustregeln sind z. T. recht ungenau, weil sehr grosse individuelle Unterschiede bestehen.

Skalenswert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich	Emoticon
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/Regeneration	
7	Extrem leicht	30 %		
8		40 %		
9	Sehr leicht	50 %		
10		55 %		
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/Zielzone	
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %		
13	Etwas schwer	70 %		
14		75 %		
15	Schwer	80 %		
16		85 %	Intensives Training/Stehvermögen	
17	Sehr schwer	90 %		
18		95 %		
19	Extrem schwer	100 %		
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung		

Die Einteilung erfolgte aufgrund der Überlegung, dass sich bei regelmässig zu geringer Anstrengung zu wenig positive Trainingseffekte einstellen. Eine dauernd zu intensive Belastung kann allerdings auch negative Konsequenzen, wie ein Übertraining und einen Einbruch der Leistung zur Folge haben.

Bei einer Trainingsbeanspruchung zwischen den Punkten 10–13 Punkten («locker – mittel») kommt es zu einer guten Entwicklung der aeroben Kapazität. Zwischen 14–16 Punkten («mittel – hart») wird die aerobe Leistungsfähigkeit optimiert. Allerdings ist ein Teilnehmender bei 16 Punkten bereits in einem zu hohen Bereich für den gesundheitsbezogenen Sport.

# Übungssammlung

## Lebende Stoppuhr

In dieser motivierenden Übung versucht ein Team möglichst viele Wurf-Punkte zu erzielen, bevor die andere Gruppe ihre Lauf-Aufgabe bewältigt hat.

Zwei Teams bilden. Gruppe A holt auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite möglichst viele Hölzli. Es dürfen alle gleichzeitig laufen bzw. walken, aber pro Lauf darf nur ein Holzstück mitgenommen werden.

Gruppe B versucht in der Zwischenzeit eine bestimmte Wurf-Aufgabe zu lösen. Ein Treffer bringt der Mannschaft einen Punkt. Die Punktejagd wird beendet, sobald Gruppe A alle Holzstücke auf die andere Spielseite transportiert hat. Anschliessend Rollenwechsel.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Frisbees 10 Kegel ab einem Bänkli schiessen.
- 30 Tennisbälle in ein Kastenoberteil werfen.

**Variation:** Die Läufer sammeln statt Hölzli Spielbänder ein. (Insgesamt etwa 20 Spielbänder auslegen, je nach Gruppengrösse.)

**Material:** Parketthölzli, evtl. Spielbänder, Basketbälle, Schaumstofffrisbees, Markierungskegel, Langbank, Tennisbälle, Kastenoberteil etc.



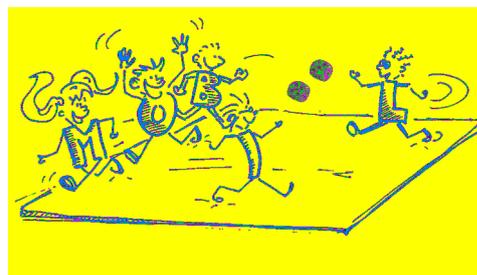
## Würfel-Lauf

Bei dieser Würfelspiel-Übung führen die Teilnehmer in einer bestimmten Zeit abwechselnd verschiedene Lauf- und Hüpfvarianten aus.

In Gruppen würfeln die Teilnehmenden die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer läuft während einer gewissen Zeit am meisten Runden? Mögliche Aufgaben: Vorwärts/rückwärts laufen. Drehungen beim Laufen. Hindernisse überspringen. Laufen und Ball prellen etc.

**Variation:** Wer würfelt die meisten Augen?

**Material:** Würfel, evtl. Hürden, Markierungskegel etc.



## Lauf-Memory

Diese spielerische Übung fördert den Teamgeist, da alle gemeinsam eine Laufrunde absolvieren, wenn im Memory kein Punkt erzielt werden konnte.

Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde laufen. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

**Variation:** Skaten, laufen, walken, biken, schwimmen etc.

**Material:** Memorykarten, Markierungskegel



## Walking Américaine in 2er-Gruppen

Ein Zweierteam führt abwechselungsweise eine Ausdauer- und eine Kraft- oder Koordinations-Übung aus. Dabei können sie sich gegenseitig motivieren.

A walkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Nach der Rückkehr von A findet ein Aufgabenwechsel statt. Jeder führt drei bis fünf Runden aus.

### Variationen

- Partnerarbeit, A und B walken zusammen und wechseln sich mit C und D ab.
- Kraftübungen können durch koordinative Übungen ersetzt werden.

**Material:** Markierungskegel, evtl. Mätteli, Handgeräte, Balancepads etc.



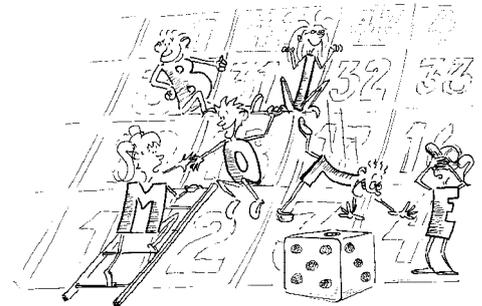
## Leiterlispel

In diesem Leiterlispel-Parcours werden variantenreiche Übungen ausgeführt, welche die Ausdauer verbessern. Dabei kann die Belastungsintensität selbst gewählt werden.

Sechs Ausdauerposten (Slalomlauf mit Fussball, Seilspringen, Korbleger, Treppenlaufen etc.). Jeder Teilnehmer würfelt einzeln seine Aufgabe. Die gewürfelte Augenzahl gibt einerseits an, welchen Posten er absolvieren muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein auf dem Spielbrett nach vorne bewegt werden darf.

**Variation:** Aufgaben als Gruppe absolvieren.

**Material:** Leiterlispel, Würfel, Spielsteine, evtl. Postenbeschreibungen



## Seilspringen

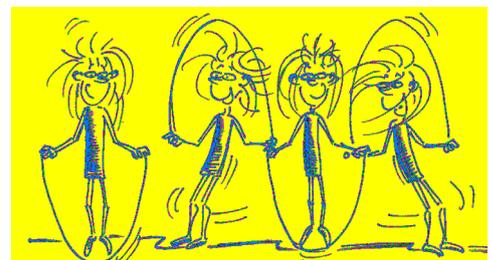
Mit einem Springseil können viele Einzel- und Gruppen-Übungen ausgeführt werden. Dabei werden die Ausdauer und Koordination kombiniert trainiert.

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

### Variationen

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Springseil in der Gruppe (Single/double Dutch).
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

**Material:** Springseile, evtl. langes Seil



## Bingo-Parcours

Dieser Parcours beinhaltet verschiedene Übungen, welche die Ausdauer verbessern. Als Bingo-Spiel organisiert, werden diese mit grosser Motivation durchgeführt.

Zwei Teams bilden und jedes mit einem Würfel und [Bingo-Zettel](#) ausstatten. Auf dem Papier sind die verschiedenen Aufgaben beschrieben, z. B.:

1 = 1 Runde rw laufen, 2 = 2 × 1 Runde vw laufen im Menschenslalom, 3 = 3 × über eine Hürdenbahn springen, 4 = 4 × Hampelmann, 5 = 5 × Skipping auf einer Matte, 6 = Joker.

Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Auch wenn eine Zahl mehrmalig gewürfelt wird, muss die Aufgabe jedes Mal durchgeführt werden.

### Variationen

- Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder 6 Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat.
- Als Einzelwettkampf oder in Kleingruppen.

**Material:** Würfel, Bingozettel, Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen.



## Plaudertrab

In dieser Lauf-Übung geht es darum die Intensität so zu wählen, dass die Trainierenden noch gut miteinander kommunizieren können.

Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf. Aufgabe: einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.

**Variation:** Pro Gruppe einen Originalerzähler bestimmen, die Zuhörer in den Gruppen neu verteilen und das Gehörte nacherzählen lassen.



## Pendellauf

In dieser Übung versuchen die Teilnehmenden ein konstantes Lauftempo einzuhalten und eine bestimmte Strecke mehrfach in gleicher Zeitdauer zurückzulegen.

Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und in einem selbst gewählten Tempo eine Strecke zurück. Nach dieser Zeit kehren alle um und versuchen, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein.

**Variation:** Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

**Material:** Stoppuhr



## Tempogefühl

Um ihr Tempogefühl zu optimieren, versuchen die Teilnehmenden bei dieser Übung eine bestimmte Distanz über mehrere Runden mit gleichbleibender Geschwindigkeit zu laufen.

Die Teilnehmer laufen eine ausgesteckte Runde in vorgegebener Zeit, ohne auf die Uhr zu schauen.

Im zweiten Durchgang sollen sie das Tempo bei einer zu schnellen Runde zurücknehmen und bei einer zu langsamen Runde beschleunigen. Der Übungsleiter gibt ihnen dazu die nötigen Inputs.

### Variationen

- Strecke selber bestimmen während einer vorgegebenen Zeit.
- Gleiche Strecke in weniger/mehr Zeit absolvieren.
- Mit Partner zwei Strecken zusammenlegen, in doppelter Zeit.

**Material:** Stoppuhr, Markierungskegel



## Team-Marathon

In dieser Stafetten-Übung wird die Marathondistanz als Team bewältigt. Dadurch kommen alle Teilnehmer trotz unterschiedlichen Leistungsniveaus zu einem guten Training.

Das vorgegebene Ziel ist es, gemeinsam im Team einen Marathon zu laufen. Dabei werden einzeln oder in kleineren Gruppen Teilstrecken absolviert. Die Gruppe organisiert sich und bestimmt die Übergabeorte und Teilstrecken selbständig.

### Variationen

- Die Teilstrecken walkend absolvieren.
- Mit dem Velo, den Inline Skates oder im Wasser andere Zielstrecken definieren.



## Nummernlauf

Diese Stafettenform kann zur Übung der Intervall-Methode eingesetzt werden. Beim gemeinsamen Laufen sind die Teilnehmenden oft motivierter als alleine.

4-er Gruppen von eins bis vier durchnummerieren. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer drei etc. Alle Teilnehmenden laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende Teilnehmende erhöht das Tempo bis zum Berühren der nächsten Person. Diese Lauform wird nicht als Wettkampfform durchgeführt.

**Variation:** Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab etc.



## Run & Bike

Bei dieser Ausdauer-Übung wechselt sich ein 2er-Team mit Laufen und Fahrradfahren ab. Dabei können die Streckenprofile und Ablösungszeiten variiert werden.

Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, der andere fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

**Material:** Fahrrad



## Biathlon

**In diesem Biathlon werden Walking-Runden mit Wurf-Übungen abgewechselt. Dadurch werden konditionelle und koordinative Aspekte trainiert.**

Als Schiessstand dienen Plastikkegel, markierte Kreise etc.: nach dem Abschluss einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle etc. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine Strafrunde absolviert werden.

### Variationen

- Laufen statt walken.
- Américaine zu zweit.

**Material:** Tennisbälle, Plastikkegel



## Orientierungslauf

**Die Teilnehmenden einer Sportgruppe können mit dieser Übung die Ausdauer unter Einbezug einer mental-taktischen Aufgabe verbessern. Vielen bereitet die OL-Form grossen Spass.**

Es werden mehrere Posten nach einer Kartenvorlage gesucht. Der OL kann einzeln oder in der Kleingruppe durchgeführt werden.

### Variationen

- Einige Teilnehmer setzen Posten für die anderen Teilnehmer.
- Die Teilnehmer skizzieren die Karte selber.

**Material:** OL Karte oder Notizblätter und Bleistifte, Postenmarkierungen



## Sternlauf

**Diese Variante des Orientierungslaufes dient der Übung verschiedener konditioneller und mental-taktischer Fähigkeiten. Dabei können die Teilnehmenden individuell gefordert werden.**

Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch zwischen Teilnehmern untereinander und mit dem Trainingsleiter.

### Variationen

- Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden. (Tempovorgabe nach der Borg-Skala).
- Posten in Gruppen oder alleine suchen.
- Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.
- Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.

**Material:** OL Karten oder einfach gezeichnete Karte, Postenmarkierungen

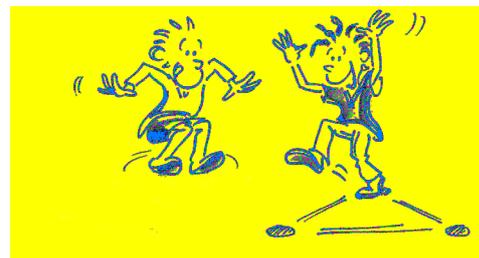


## Laufdreieck

**Diese Lauf-Übung wird im Teamwork ausgeführt. Die Läufer müssen ihr Tempo aufeinander abstimmen und sich dabei entweder zurücknehmen oder vermehrt anstrengen.**

Zwei unterschiedlich grosse Dreiecke sind ausgesteckt. Eine Person läuft locker im kleinen Dreieck, die andere läuft schneller im grösseren Dreieck, so dass sie jeweils gleichzeitig die Ecken des Dreiecks erreichen. Nach jeder Runde findet ein Wechsel des Dreiecks statt.

**Material:** Markierungskegel



## Musikstopp

**In dieser spannigen Übung lösen die Teilnehmenden eine Aufgabe, sobald die Musik ausgeschaltet wird. Sie bleiben dabei immer in Bewegung und versuchen schnell zu reagieren.**

Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine der gestellten Aufgaben (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Ball im Slalom prellen;
- die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;
- Hampelmann springen;
- beidbeinig über eine Linie springen;
- Begrüssung in Liegestützposition;
- Koordinations- oder Dehnübung durchführen.

**Variation:** Wechselndes Tempo der Musik.

**Material:** Musik, Material nach vorgesehener Aufgabenstellung



## Turm bauen

**Das Herz-Kreislauf-System wird in dieser Übung angeregt. Zusätzlich versuchen die Läufer eine Geschicklichkeits-Aufgabe zu lösen, indem sie einen Turm aus Hölzli bauen.**

In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Holzstücke einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf jeder nur ein Hölzli mitnehmen. Die Läufer müssen ihr eigenes Holzstück zum Aufbau eines Turmes setzen. Welche Gruppe baut in einer bestimmten Zeit den höchsten Turm?

**Variationen**

- Es können auch Stapelbecher (Flash Cups) verwendet werden.
- Hölzli auf einem Bein stehend auf den Turm legen.
- Hölzli auf einer instabilen Unterlage stehend auf den Turm legen.

**Material:** Ausschuss-Parketthölzli oder Stapelbecher, Luftkissen, Messband



## Becherstafette

Bei der Becherstafette muss bei hohem Anstrengungsgrad zusätzlich noch eine gezielte Aufgabe gelöst werden. Die Übung fordert von den Mitspielern, dass sie konzentriert bleiben.

Gruppen mit drei oder vier Personen zusammenstellen. Vor jeder Gruppe einen Reifen mit drei oder sechs Bechern auf den Boden oder auf eine Langbank legen und auf der anderen Hallenseite einen Malstab stellen. Die erste Person stapelt die Becher auf, läuft um den Malstab, stapelt die Becher wieder ab und übergibt an die zweite Person. Welche Gruppe hat zuerst 15–20 «Läufe» absolviert?

### Variationen

- Mehrere Becherstapel in einem Lauf aufstellen.
- Der eine Teilnehmende stapelt auf, der andere stapelt ab etc.

**Material:** Stapelbecher (Flash Cups)



## Becher stapeln

In diesem spielerischen Wettkampf treten zwei Trainierende gegeneinander an. Eine Person versucht – während der andere Runden läuft – möglichst viele Becherstapel aufzustellen.

Zu zweit. Wie oft kann A einen Sechserturm aufstapeln und wieder zusammenstellen, während dem B eine, zwei oder mehrere Runden läuft.

**Material:** Stapelbecher



## Begegnungslauf

Durch diese Übung lernen die Läufer ihr Tempo zu regulieren, indem sie sich mit einem Partner vergleichen und versuchen die eigene Geschwindigkeit einzuhalten.

Zwei Personen laufen oder walken einander auf einem Rundkurs entgegen. Die eine langsam, die andere schnell. Sobald sie sich treffen, laufen oder walken sie die gleichen Strecken wieder zurück. Ziel ist, dass beide gleichzeitig wieder am Ausgangspunkt ankommen.

**Variation:** Partner wechseln.

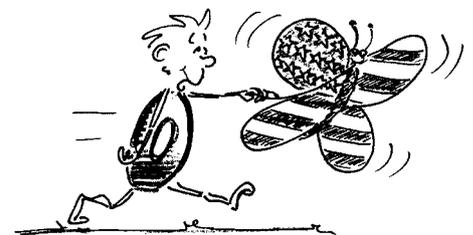


## Wer bin ich?

In dieser spielerischen Lauf-Übung werden eine konditionelle und eine mentale Aufgabe kombiniert. Die Läufer lösen sie während des Laufens im «Sprech-Tempo».

Zu zweit ein Team bilden. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat.

**Variation:** Statt Tierkarten ein anderes Thema erraten, z. B. Sportarten, Ausdrücke zu einer bestimmten Sportart etc.



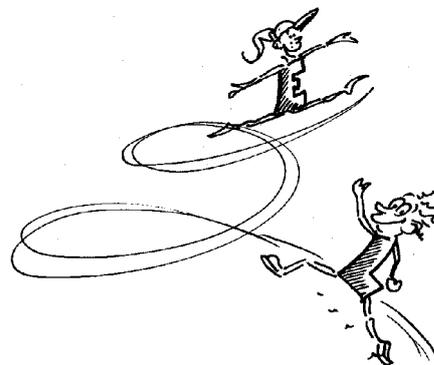
## Buchstabenlaufen

Die Sportler zeichnen mit ihren Laufwegen verschiedene Buchstaben auf den Boden, wobei die Schrift möglichst gross und leserlich erscheinen soll.

Jeder läuft Buchstabenformen auf der Rasenfläche oder in der Sporthalle. Diese sollen so gross wie möglich gestaltet werden, damit genügend grosse Laufdistanzen zurückgelegt werden.

### Variationen

- Seinen Namen schreiben.
- Draussen im Sand oder im Schnee ausführen.
- A schreibt einen Namen, B trabt mit und versucht den Namen «zu lesen».
- Eine andere Figur ausdenken.



## Jasskartenstafette

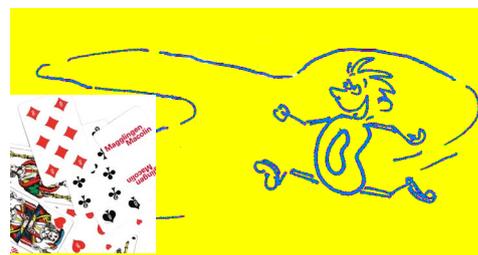
Diese spielerische Lauf-Übung fördert die Gruppendynamik, indem eine gemeinsame Aufgabe mit Jasskarten gelöst wird. Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus.

Jasskarten auf der gegenüberliegenden Hallenseite mit dem Bild nach unten verteilen. Gespielt wird in vier Gruppen. Jeder Gruppe wird eine Jasskartenfarbe zugeteilt (z. B. Herz, Schaufel etc.). Der erste Läufer einer Gruppe darf eine Karte umdrehen. Falls es die eigene ist, darf er sie mitnehmen, wenn nicht muss er sie wieder umdrehen und leer zurücklaufen. Das Spiel dauert solange bis die erste Gruppe alle neun Karten geholt hat.

### Variationen

- Es dürfen alle gleichzeitig laufen, müssen aber nach jedem Aufdecken einer Karte wieder an den Ausgangsort zurückkehren.
- Andere Kartenspiele verwenden (z. B. Speed oder ein Quartett etc.).
- Karten nach anderen Kriterien holen (Zahlen, Zahlen und Farben etc.).

**Material:** Jasskarten-Set



## Lauf-Scrabble

Bei dieser Lauf-Übung sind sowohl eine gute Kondition, wie auch spielerisches und sprachliches Geschick gefragt. Die Teilnehmenden versuchen sinnvolle Wörter zu bilden.

Scrabblekarten verdeckt auf der gegenüberliegenden Hallenseite verteilen. Die Aufgabe ist es, in der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Buchstaben zu holen. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur eine Karte mitgenommen werden. Welche Gruppe kann mit ihren gesammelten Buchstaben das längste Wort schreiben?

**Material:** Scrabble-Spiel



## Wörter erraten

**Je schneller das Wort erraten wird, desto weniger Laufstrecken legen die Teilnehmenden in dieser Übung zurück. Die Leitenden wählen möglichst herausfordernde, aber auch lustige Wörter.**

Die Leiterin denkt sich ein Wort aus und gibt den Teilnehmenden an, wieviele Buchstaben dieses Wort hat. Nach einer bestimmten Laufstrecke dürfen die Teilnehmenden je einen Buchstaben erraten. Falls dieser im Wort vorkommt, füllt ihn die Leiterin auf einem Blatt Papier an der richtigen Stelle des Wortes ein. Bevor ein nächster Buchstabe vorgeschlagen werden kann, muss wieder eine Runde gelaufen werden. Wer errät das Wort zuerst?

### Variationen

- Ganze Sätze erraten lassen.
- Als Gruppenwettkampf organisieren.



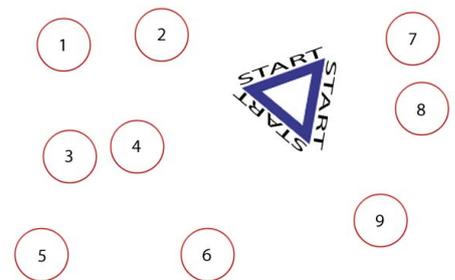
## Zahlenlauf

**Verschiedene Laufwege werden in dieser Übung zurückgelegt. Die Teilnehmenden müssen sich gut im gesamten Raum orientieren und versuchen die Distanzen ohne Unterbruch aber mit Richtungswechseln zurückzulegen.**

Auf einem Rasenplatz oder in der Sporthalle sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.

### Variationen

- Das Geburtsdatum ablaufen.
- Die Postleitzahl ablaufen.
- Die Telefonnummer ablaufen etc.



Diese und weitere Übungen fürs Ausdauertraining finden Sie unter dem entsprechenden Thema/Dossier auf [www.mobilSPORT.ch](http://www.mobilSPORT.ch).

# Training

## Koordination

In einer Trainingsstunde geben koordinative Formen im Wechsel mit Ausdauerformen oft einen guten Mix aus Belastung und Erholung für das Herzkreislauf-System.

Mit fortschreitender Müdigkeit werden auch einfache Koordinationsübungen immer schwieriger. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

## Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

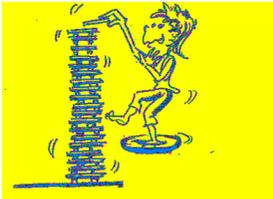
Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Sporthalle

## Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Spass und Kooperation in der Gruppe

## Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>1. Plaudertrab</b> Zu zweit einen 5-minütigen Dauerlauf um Markierungskegel durchführen, mit der Aufgabe einander möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) zu erzählen.		Geeignete Musik
	<b>2. Musikstopp</b> Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball (im Slalom) prellen;</li> <li>• die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;</li> <li>• Hampelmann springen;</li> <li>• beidbeinig über eine Linie springen;</li> <li>• Begrüssung in Liegestützposition;</li> <li>• Koordinations- oder Dehnübung durchführen.</li> </ul>		
Hauptteil	35' <b>3. Mobilo-Lauf</b> Die Hälfte aller Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und klatschen dabei mit den anderen Teilnehmern, die von Kissen zu Kissen laufen, in die Hände. Jeweils nach 2 Minuten wechseln. <ul style="list-style-type: none"> <li>• dito auf einem Bein;</li> <li>• dito mit geschlossenen Augen.</li> </ul>		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)
	<b>4. Turm bauen</b> Vierergruppen bilden. In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Holzstücke einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur ein Hölzli mitgenommen werden. Welche Gruppe baut in 5 Minuten den höchsten Turm?  <b>Bemerkung:</b> Jeder Läufer soll sein Holzstück selber auf den Turm setzen.		Ausschussparkett-hölzli
	<b>5. Mobilo-Wurfspiel</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und werfen einander einen Ball zu. Dabei versuchen sie die Balance zu halten.  <b>Variation:</b> Kissen immer weiter auseinander platzieren.		Mobilos oder andere instabile Unterlage  (Verschiedene Bälle)
	<b>6. Turm bauen und balancieren</b> Wie Übung 4, aber: Jeder muss zuerst auf ein Mobilo (oder andere instabile Unterlage) stehen, bevor er sein Hölzli auf den Turm legen kann.  <b>Schwieriger</b> Auf einem Fuss balancieren. <b>Bemerkung:</b> Mehrere Mobilos sind um den Turm herum angeordnet.		Hölzli  Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>7. Mobilo</b> Die Teilnehmenden stehen auf die Wackelkissen und versuchen das Gewicht nach vorne und hinten zu verlagern. Sie schliessen dabei evtl. die Augen.</p> <p><b>Variation:</b> Verschiedene Übungen auf dem Mobilo durchführen: Ausfallschritte, Einbeinstand, versuchen sich gegenseitig aus der Balance zu bringen etc.</p>		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottée-tücher etc.)
	<p><b>8. Lebende Stoppuhr</b> Zwei Gruppen bilden: Gruppe A holt möglichst viele Holzstücke (eines pro Person und pro Lauf) auf der gegenüberliegenden Hallenseite, solange bis Gruppe B mit Frisbees 10 Kegel ab einer Langbank geworfen hat. Gruppe B muss zum Werfen auf einem Mobilo stehen.</p>		Ausschussparkett-hölzli, Frisbees, Mobilos, 1-2 Langbänke, 10-20 Kegel
	<p><b>9. Jonglieren auf dem Mobilo</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und versuchen mit Tüchern zu jonglieren.</p> <p><b>Einfacher:</b> Jonglage mit einem oder zwei Tüchern. <b>Schwieriger:</b> Jonglage mit Bällen, verschiedene Muster</p>		Mobilos Jongliertüechli, Bälle
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<p>10' <b>Treppenstand</b> Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.</p>		
	<p><b>Hebebein</b> Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur. In Rückenlage beide Beine angewinkelt aufsetzen. Das Dehnbein an der Kniekehle fassen, zu sich ziehen und ausstrecken. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.</p>		Mätteli
	<p><b>Liegendes Anfersen</b> In der Seitenlage das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein am Fussgelenk fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte durch zu strecken. <b>Variation:</b> Im Stehen ausführen. Auf parallele Oberschenkel achten.</p>		
	<p><b>Von 1 bis 20</b> Langsam auf 20 zählen. Dabei auf alle ungeraden Zahlen mit geschlossenen Augen ausatmen und auf die geraden Zahlen mit geöffneten Augen einatmen. Ab der Zahl 16 sich vorstellen, dass die Augen immer schwerer werden und sie weniger weit öffnen. Bei 20 die Augen nach der Ausatmung geschlossen halten und eine Weile in Ruhestellung bleiben.</p>		

## Im Freien

**Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden.**

**Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.**

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Im Freien

### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>1. Zahlenlauf</b> Auf einem Rasenplatz sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Geburtsdatum;</li> <li>• die Postleitzahl;</li> <li>• die Telefonnummer ablaufen etc.</li> </ul>		Kegel mit Nummern oder angeschriebene gefüllte Petflaschen
	<b>2. Gymnastische Übungen</b> Mobilisieren der Gelenke um sich auf die kommenden Belastungen vorzubereiten.		
Hauptteil	10' <b>3. Walking Américaine in 2er-Gruppen</b> A wagt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Aufgabenwechsel nach der Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.  <b>Variation:</b> Koordinative Übungen, z. B. Lauf- und Hüpfformen, in angegebener Abfolge und vorgegebenem Rhythmus in der Koordinationsleiter oder ausgelegten Reifen durchführen.		Koordinationsleiter, Reifen oder Kreide (Koordinationsleiter kann auch aufgemalt werden)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' <b>4. Sternlauf</b> Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden (Tempovorgabe nach der Borg-Skala).</li> <li>• Posten in Gruppen oder alleine suchen.</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.</li> <li>• Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.</li> </ul>		OL Karten oder selber skizzierte Karte, Postenmarkierungen
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<p>10' <b>Wadenstrecker</b> In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.</p> <p><b>Variation:</b> Aus leicht gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Wadenmuskulatur).</p>		
	<p><b>Iliopsoas-Stretch</b> Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.</p> <p><b>Variation:</b> Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.</p>		
	<p><b>Beinharmonika</b> In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p>		
	<p><b>20 in einer Reihe</b> Viermal folgenden Atemzyklus ohne Pause durchführen: Vier kurze Atemzüge, gefolgt von einem langen Atemzug. Darauf achten durch die Nase zu atmen und das Ein- mit dem Ausatmen zu verbinden (kreisförmiger Rhythmus). Die ersten vier Atemzüge ruhig und gleichmässig ausführen, beim fünften Atemzug tief in die Brust einatmen und entspannt ausatmen.</p>		

## Bingo-Spiel

In diesem Training wird ein Spiel mit Fokus auf die Ausdauer und Koordination durchgeführt. Das Bingo-Spiel kann auch als Circuit-Training organisiert werden.

Die zusammengestellten Übungen ermöglichen es, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Voraussetzungen gefordert werden.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Sporthalle

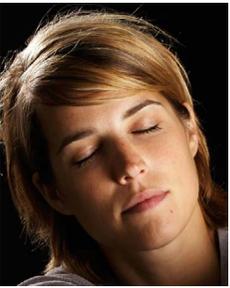
### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe
- Unter Belastung koordinative Aufgaben bewältigen

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>Wer bin ich?</b> Zu zweit. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat.		Tierkarten
	<b>Gymnastische Übungen mit Musik</b> Mobilisieren der Gelenke mit verschiedenen Übungen zur Musik.		Musik
Hauptteil	Stationen aufbauen und erklären, wie der Ablauf funktioniert.		
	35' <b>Doppel-Bingo</b> 2–4-er Gruppen bilden. Jede Gruppe mit einem Würfel und zwei <a href="#">Bingo-Karten</a> ausstatten. Eine Karte ist für den Koordinationsparcours, die andere für den Ausdauerparcours gedacht. Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Nach dem Würfeln muss die entsprechende Station absolviert werden.  Die Karten werden immer abgewechselt, d.h. es wird immer eine Ausdauerübung und anschliessend eine Koordinationsübung durchgeführt. Gewinner ist, wer alle Zahlen einer Karte gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst, dass die Aufgabe jedes Mal wieder durchgeführt werden muss.  <b>Variation:</b> Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder sechs Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat oder beide Karten ganz ausgefüllt hat.		Würfel, <a href="#">Bingo-Zettel</a> , Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen (siehe unten).
	<b>Posten des Ausdauerparcours:</b> <b>1</b> = 1 x alle Ecken der Sporthalle berühren. <b>2</b> = 2 x allen Linien des Volleyballfeldes nachlaufen. <b>3</b> = 3 x über eine Hürdenbahn laufen/springen. <b>4</b> = 40 x Steppen (auf Stepper, Treppe oder Bänkli). <b>5</b> = 50 x Seilspringen. <b>6</b> = 6 x durch die ausgelegten Reifen laufen/springen.	Stationen Ausdauer 1–6	Hürden/Hütchen, Stepper/Langbank, Seile, Reifen, Postenmarkierungen 1–6

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>Posten des Koordinationsparcours:</b> (Hier werden die Übungen 60 Sekunden lang geübt)</p> <p><b>1 = Ballkünstler</b> Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.</p> <p><b>2 = Luftibus</b> Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. <b>Variation:</b> Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.</p> <p><b>3 = Doppelprellen</b> Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen. <b>Variation:</b> Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.</p> <p><b>4 = Schwebesitz</b> Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Hilfe der Arme. <b>Variation:</b> Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen.</p> <p><b>5 = Schiessbude</b> Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z. B. Frisbees, Bälle, Badmintonshuttle etc.) treffen.</p> <p><b>6 = Joker.</b></p>	<p>Stationen Koordination 1–6</p> <p>Stoppuhren bereitlegen</p>	<p>Verschiedene Bälle, Ballone/ Tücher, Gymnastikbälle, Markierhüte, Kastenelemente, Postenmarkierungen 1–6</p>
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<p>10' <b>Entspannen</b> Auf den Rücken liegen und für einige Momente nur auf die Atmung achten (20 Mal ruhig ein- und ausatmen). Anschliessend den ganzen Körper so fest wie möglich anspannen (5 bis 7 Sekunden). Für die nächsten ca. 20 Sekunden die eintretende Entspannung und das Muskelgefühl spüren.</p>		

# Hinweise

## Quellen:

- BASPO (Hrsg.) (2009). **Physis – Praktische Beispiele Jugend+Sport**. Magglingen: BASPO.
- Erwachsenensport Schweiz (Hrsg.) (2011). **Lehrmittel Erwachsenensport**. Magglingen: BASPO.
- Hegner, J. (2009). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (4. Aufl.)**. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Muster, M. & Zielinski, R. (2006). **Bewegung und Gesundheit – Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining**. Darmstadt: Steinkopff Verlag.
- Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). **mobilepraxis 67**. Magglingen: BASPO.
- Greder, F., Gautschi, R. (2008). **mobilepraxis 47**. Magglingen: BASPO.
- Hunziker, R., Weber, A., (2008). **mobilepraxis 38**. Magglingen: BASPO.
- Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). **mobilepraxis 34**. Magglingen: BASPO.
- Schmid, P., Mathis, C., Heiniger, A., Ochsenbein, M., Dössegger, A., Steinmann, P. (2007). **mobilepraxis 33**. Magglingen: BASPO.
- Markmann, M., Harder, C. (2007). **mobilepraxis 29**. Magglingen: BASPO.
- Keim, V., Hauser, K., Chervet, M. (2006). **mobilepraxis 18**. Magglingen: BASPO. Harder, C., Markmann, M. (2005). **mobilepraxis 10**. Magglingen: BASPO.
- Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). **mobilepraxis 08**. Magglingen: BASPO. Lehner, P. (2001). **mobilepraxis 03**. Magglingen: BASPO.
- Altorfer, R., Dannenberger, D., Harder, C., Meier, M.-K., Weber, R., Weber, P.-A. (1999). **mobilepraxis 03**. Magglingen: BASPO.

## Links:

- [10 Tipps für Einsteiger/innen](#), damit Bewegung und Ausdauersport Spass machen
- Aktuelles zum Laufsport und Dauerlauf auf [lauftipps.ch](#)
- Ausdauer trainieren – [Tipps für ihr Ausdauertraining](#)
- [Dossier Fit for Life – Laufen leicht gemacht](#)
- [Downloads der Fachgruppe Ausdauer](#), Bundesamt für Sport BASPO

<b>Partner</b>	<b>Impressum</b>
 SVSS	<b>Herausgeber</b> Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen
 bfu	<b>Autorin</b> Corina Mathys, Sportlehrerin und Herztherapeutin, Ausbildungsteam Erwachsenensport esa BASPO
 swiss olympic	<b>Redaktion</b> mobilesport.ch
	<b>Bilder</b> Ulrich Känzig, Lernmedien EHSM Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM Urs Rüdüsühli, Jugend- und Erwachsenensport BASPO Alain Dössegger, EHSM
	<b>Layout</b> Lernmedien EHSM

# Laufen Kids

mobile  
praxis

# 56

BASPO & SVSS



Leichtathletik ist eine vielfältige und attraktive Sportart im Kindesalter. Durch Bewegungserfahrungen in den Disziplinengruppen Lauf, Sprung und Wurf lernen die Kinder ihren Körper kennen und steigern koordinative wie auch konditionelle Fähigkeiten. Diese Praxisbeilage bildet den Auftakt zur Trilogie «Laufen – Springen – Werfen».

Autoren: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Redaktion: Raphael Donzel

Fotos: Ueli Känzig; Zeichnungen: Nicola Gentsch; Layout: Monique Marzo



mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:  
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

Laufen spielt in der Leichtathletik eine zentrale Rolle. Neben den vielen Disziplinen im Laufbereich profitieren auch Sprung- und Wurfdisziplinen von dem Schnellkeitsstraining. So kann ein Kind im Weitsprung weiter springen, wenn es schnell laufen kann. Aber auch für andere Sportarten, bei denen die Schnelligkeit oder Ausdauer eine wesentliche Rolle spielen, kann die nachfolgende Übungssammlung eine Bereicherung sein.

## Schnell Laufen vs. ausdauernd Laufen

Wir kennen zwei verschiedene Formen des Laufens. Auf der einen Seite steht das schnelle Laufen, auf der anderen das ausdauernde Laufen. Im Kindesalter muss vor allem grossen Wert auf das schnelle Laufen gelegt werden. Denn nur durch regelmässige Schnelligkeitsreize werden die schnellen Muskelfasern der Kinder aktiviert – eine Anpassungsfähigkeit des Körpers auf Trainingsreize, die bereits ab dem 13. Lebensjahr stark abnimmt.

Anders sieht dies bei den langsamen Muskelfasern aus. Diese können auch noch im Erwachsenenalter durch entsprechende Reize aktiviert werden. Das Trainieren von spezifischen Ausdauerleistungen ist demnach im Kidsalter noch nicht notwendig, da die Grundlagenausdauer mit spielerischen Formen über die Steuerung des Trainingsumfanges ausreichend gefördert wird.

## Duelle und Wettkämpfe

Kinder duellieren sich gerne. Sie wollen das Gelernte anwenden und überprüfen, wer die Aufgabe am besten meistert. Dabei ist es wichtig, dass immer ein Sieger erkoren wird. Dies löst zusätzliche Motivation für das Training aus. Die Leichtathletik bietet dabei die optimale Plattform für diese kleinen Wettkämpfe. Schneller, höher und weiter lautet die Devise, wobei ein vielseitiges Kräftemessen entsteht. Das Tolle ist, dass es viele verschiedene Sieger gibt. Denn das eine Kind läuft schneller von A nach B, das zweite erreicht mehr Seilsprünge und dem dritten Kind gelingt es am besten, einen Pneu möglichst nah an ein Ziel zu schleudern.

## Leichtathletik als Basissportart

Die Leichtathletik bietet eine sehr gute Grundschulung im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich. So kommt es nicht von ungefähr, dass ein Kind, welches Leichtathletik betreibt, sich rasch in anderen Sportarten zurechtfindet, da in der Leichtathletik sehr stark die konditionellen Faktoren wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert werden. Diese Faktoren spielen in unzähligen Sportarten eine entscheidende Rolle. ■

# Sich nicht in Details verrennen

Über 10 verschiedene Disziplinen mit zum Teil sehr komplexen Bewegungsabläufen erschweren es dem Beobachter ungemein, in meist nur einem Bruchteil einer Sekunde eine Bewegungsabfolge richtig zu beobachten, zu beurteilen und dem Lernenden eine Rückmeldung zu geben.

Eine Hilfestellung hierfür ist das Fokussieren auf die wesentlichsten, letztlich auch leistungsbestimmenden Elemente, die für die verschiedenen Laufdisziplinen relevant sind – die Kernelemente. Weniger wichtige Elemente sollen erst in der vertieften Auseinandersetzung mit dem Laufen an Bedeutung zunehmen, wenn die Kernelemente bereits gut ausgeprägt sind.

Spielformen und Übungsformen mit Kindern sollten sich immer an diesen Kernelementen ausrichten. So erzielen wir einen schnelleren Lernerfolg und agieren zielorientiert.

Am Wesentlichen arbeiten und sich nicht in Details verrennen, lautet der Grundsatz. Eine Vorgehensweise, die es dem Leitenden auch erlaubt, die wirklich notwendigen Dinge an den Lernenden rückzumelden und die unwesentlichen wegzulassen.

## Kernelemente der Laufdisziplinen der Leichtathletik

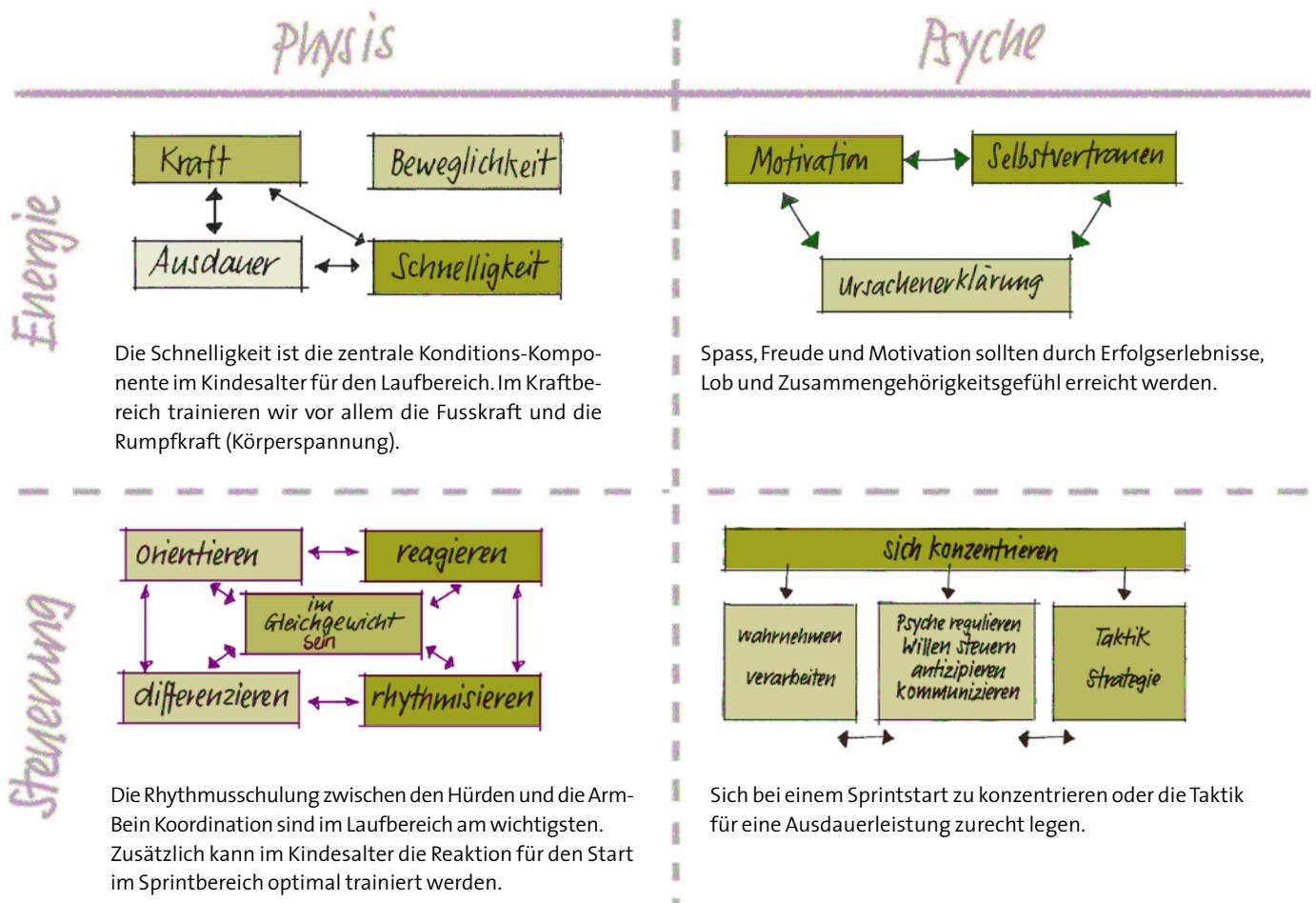
Anfänger	Fortgeschrittene
<b>Schnell Laufen</b>	
<b>Sprint</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballenlauf mit aktiv greifendem Fussaufsatz</li> <li>• hohe Schrittfrequenz</li> <li>• koordinierte Armarbeit</li> </ul>
<b>Start</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf</li> <li>• optimale Schrittlänge</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimale Ausgangsstellung</li> <li>• beidbeiniger, explosiver Abdruck</li> </ul>
<b>Von der Stafette zur Staffel</b>	
<b>Staffel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobform von übergeben/übernehmen von unten</li> <li>• schnelle Übergabe</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicheres anlaufen/ablaufen</li> </ul>
<b>Laufen über Hindernisse</b>	
<b>Hürden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rhythmischer Lauf zwischen den Hindernissen</li> <li>• koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung</li> <li>• Ballenlauf</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde</li> <li>• Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung</li> </ul>
<b>Ausdauernd Laufen</b>	
<b>Lauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ökonomischer Laufstil</li> <li>• koordinierte Armarbeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabile, aufrechte Körperhaltung</li> </ul>

## Körperliche Voraussetzungen

Zwei der wichtigsten Kernelemente beim Laufen sind die Ganzkörperstreckung und der Fussballenlauf. Um diese Kernelemente gut ausführen zu können, brauchen wir körperliche Voraussetzungen wie einen stabilen Rumpf (Körperspannung) und Kraft in den Fussgelenken. Wie diese Grundlagen spezifisch trainiert werden können, erfahren Sie unter anderem in den jeweiligen Praxisbeilagen. Übungen zur Rumpfkraft finden Sie in der Praxisbeilage «Werfen» und Übungen zur Kräftigung der Fussgelenke in der Praxisbeilage «Springen» (erscheinen beide demnächst).

# Vier Komponenten der Leistung

Die Leichtathletik ist geprägt von der Physis. Beim Laufen brauchen wir vor allem die konditionelle Substanz kombiniert mit der koordinativen Kompetenz. Trotzdem braucht es zusätzlich für das Training die emotionale Substanz und für den Wettkampf die mental-taktische Kompetenz.



Die Schnelligkeit ist die zentrale Konditions-Komponente im Kindesalter für den Laufbereich. Im Kraftbereich trainieren wir vor allem die Fusskraft und die Rumpfkraft (Körperspannung).

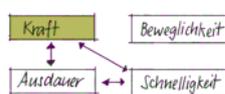
Spas, Freude und Motivation sollten durch Erfolgserlebnisse, Lob und Zusammengehörigkeitsgefühl erreicht werden.

Die Rhythmusschulung zwischen den Hürden und die Arm-Bein Koordination sind im Laufbereich am wichtigsten. Zusätzlich kann im Kindesalter die Reaktion für den Start im Sprintbereich optimal trainiert werden.

Sich bei einem Sprintstart zu konzentrieren oder die Taktik für eine Ausdauerleistung zurecht legen.

## Legende zur Übungssammlung

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Die farbig hinterlegten Felder geben an, ab welchem Alter eine Übung durchführbar ist. In diesem Beispiel wäre die Übung ab dem 7. Lebensjahr möglich. Diese Angaben sind jeweils nur Richtlinien, denn bei Kindern gibt es gewaltige Leistungsunterschiede. Es kommt oft vor, dass ein 5- bis 6-jähriges Kind in der Lage ist, eine komplexere Übung durchzuführen als ein 8-jähriges Kind, welches noch kaum Bewegungserfahrungen gesammelt hat.



Diese Grafik zeigt auf, welche konditionellen Faktoren in einer Übung am stärksten angesprochen werden. Im Beispiel wäre es die Kraft. Es ist nicht ausgeschlossen, dass in einem kleineren Masse auch noch andere Faktoren angesprochen werden.



Diese Grafik zeigt auf, welche koordinativen Kompetenzen bei den jeweiligen Übungen angesprochen werden. Im Beispiel wäre es das Gleichgewicht und die Rhythmisierung und in einem kleineren Ausmass noch die Reaktion.

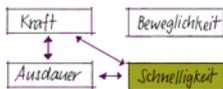


# Schnell wie ein Panther

Das schnelle Laufen ist abhängig von der Schrittlänge (Kraft) und der Frequenz (Inter- und Intramuskuläre Koordination – Schnelligkeit). Ein Kind, das über eine hohe Frequenz und einen langen Schritt verfügt, ist schneller als ein Kind, das eine langsame Frequenz und einen kurzen Schritt besitzt. Die Kinder sollen von Beginn an lernen, auf den Fussballen und möglichst ökonomisch zu laufen.

## Lava-Lauf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Eine Zone markieren (ca. 15 m breit), die einen Lavastrom darstellt. Wer schafft es, über den Lavastrom zu sprinten, ohne sich die Füße zu verbrennen?

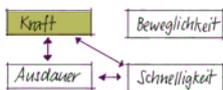
**Hinweis:** Genügend Pausen (Fusskühlung) einlegen.

**Variation:** Mit Startsignal und Abpfeiff nach 3 bis 4 Sekunden. Wer noch unterwegs ist, hat die Füße verbrannt.

**Wozu?** Kurzer Bodenkontakt / Maximale Schnelligkeit.

## Bob anschieben

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



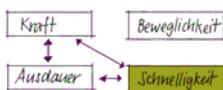
**Wie?** 2 bis 4 Kinder versuchen, eine dicke Matte vom Stand aus und auf Kommando so schnell wie möglich über eine definierte Strecke zu schieben.

**Variation:** Schieben eines Mattenwagens an Stelle der dicken Matte.

**Wozu?** Kräftigung / Stossphase fördern.

## Hütchenlauf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



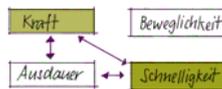
**Wie?** Wir laufen mit Tempo in eine Zone mit Hütchen in kurzen Abständen. Die Kinder versuchen dabei das Tempo zu halten und wie eine Nähmaschine durch die Hütchen zu laufen.

**Hinweis:** Die Hütchen sollen nur so nahe aufgestellt sein, damit ein aktives Greifen des Fusses noch möglich ist (kein Stampfen).

**Wozu?** Schrittfrequenz verbessern.

## Kastenpoltern

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf einem Schwedenkasten sitzend möglichst schnell abwechselungsweise mit der rechten und linken Ferse an den Kasten poltern (10–20 Sek.). Wer ist am schnellsten und macht den meisten Krach? Evtl. eine dünne Matte zwischen Kasten und Fersen stellen.

**Variation:** Tapping auf dem Fussboden; möglichst schnell abwechselungsweise mit dem linken und rechten Bein den Boden berühren.

**Wozu?** Fördern der Schrittfrequenz (Intra- und Intermuskuläre Koordination) / Kräftigung der Hamstrings.

## Nebenposten

In der Leichtathletik wird oft das Kolonnentraining als Organisationsform gewählt, wobei die Intensität bei den Kindern sehr stark abnimmt. An dieser Stelle sind Nebenposten oder Zusatzaufgaben gefragt. Das Kastenpoltern eignet sich optimal als solcher Nebenposten.

**Minitrampskipping**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Minitramp wird auf den Mattenwagen gebunden. Das Kind versucht auf dem Minitramp möglichst schnell die Skippingbewegung auszuführen, dabei bewegt der Leiter den Mattenwagen

leicht nach vorne und zurück.

**Hinweis:** Keine ruckartigen Bewegungen mit dem Mattenwagen. Sanft beginnen und erst mit der Zeit das Tempo und die Richtungswechsel des Mattenwagens erhöhen.

**Variationen:**

- Mit zusätzlicher Aufgabe für die Arme – Druckpass mit dem Volleyball und einem Spieler von aussen, Jonglieren, Koordinative Armübungen.
- Langsames Drehen des Mattenwagens, das Kind bleibt jedoch nach vorne ausgerichtet.

**Wozu?** Fördern der Feinmotorik und des Gleichgewichts.

**Trottfahren**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** So schnell wie möglich auf dem Trottinett (Kick-Board) fahren.

**Wichtig:** Eine runde «Velofahrbewegung» des Zugfusses mit schnellstmöglichem Bodenkontakt.

**Variationen:**

- Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Bodenkontakten?
- In Stafettenform mit 2 bis 3 Teams. Eine Strecke von 30 bis 40m wird zurückgelegt, um einen Markierhut gewendet und mit dem anderen Bein zurückgefahren. Trottinett dem Nächsten übergeben.

**Wozu?** Zuglaufbewegung des Fusses fördern.

**Reaktionsformen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) versuchen aus verschiedenen Startpositionen (Bauchstart, Hochstart, Tiefstart) möglichst schnell weg zu rennen. Sprint bis zum definierten Ziel.

**Variationen:**

- Auf den Reiz versuchen, möglichst schnell zurück zu klatschen oder aktiv in die Höhe zu springen.
- Reboundsprint: Ein Ball wird in die Höhe geworfen. Beim ersten Auftreffen am Boden läuft A weg, beim zweiten B, beim dritten C usw. Ideal als Sozialform (die Schnellsten starten zuletzt).
- Reaktionspyramide: Alle stehen auf einer Linie. Ein Kind wird berührt, die beiden Nachbarn dürfen gehen, sobald sie dieses Kind im Augenwinkel sehen (Blick nach vorne).

**Wozu?** Reagieren auf verschiedene Reize.

**Methodische Hinweise**

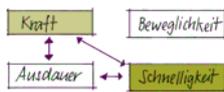
- Jede Woche einen Schnelligkeitsreiz setzen, damit die schnellen Muskelfasern erhalten bleiben.
- Distanzen der Erwachsenen nicht 1:1 auf die Kinder übertragen. Besser ist es, mit Zeiten zu arbeiten. Beschleunigung bei Kindern: 2 bis 3 Sekunden, Halten der Maximalgeschwindigkeit: 4 Sekunden, über 7 Sekunden bereits Schnelligkeitsausdauer.
- Gegensatzerfahrungen machen lassen.
- Pausenregel: Pro 10 m maximale Sprintbelastung 1 Minute. Erholung. Ansonsten wird die Schnelligkeitsausdauer oder sogar die Ausdauerleistung trainiert, da durch die zu geringe Erholung keine maximalen Belastungen erzielt werden. Die Sprintpausen eignen sich dabei optimal zum Trainieren koordinativer Kompetenzen.

# Gemeinsam ist es lustiger

Die Leichtathletik kennt man vorwiegend als Einzelsport. Beim Staffellauf und den verschiedenen Stafettenformen kommt jedoch der Teamgeist zum Tragen, welcher die Trainingsgruppe zusammen schweisst und zusätzliche Motivation aufkommen lässt. Zudem haben schwächere Athletinnen und Athleten oft Erfolgserlebnisse, wenn sie im Team integriert sind.

## Jasskartenstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Jasskarten oder Jokerkarten liegen in der Mitte des Feldes verdeckt bereit. In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein Team, wobei

jedes Team ein anderes Symbol zugewiesen bekommt (Herz, Karo, Pic, Kreuz). Welches Team findet zuerst all seine Symbolkarten? Bei jedem Lauf darf dabei nur eine Karte umgedreht werden.

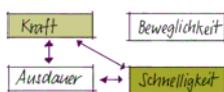
**Variation:** Bei jedem Lauf dreht das Kind zwei Karten um. Sind sie vom gleichen Symbol oder von der gleichen Farbe, darf das Kind sie mitnehmen. Wer hat am Ende die meisten Paare gesammelt?

**Sozialform:** Die gewonnenen Karten müssen anschliessend in einer Spezialstafette abgearbeitet werden (Pro rote Karte eine Länge mit Rückwärtssprinten zurücklegen, bei jeder schwarzen Karte muss eine Länge mit Seilsprüngen zurückgelegt werden). Wer schafft es, alle seine zuvor gewonnenen Karten als erstes wieder zurück in die Mitte zu legen.

**Wozu?** Schnelligkeit/Teamgeist fördern.

## Umkehrstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Stafette mit Wechsel von hinten um die Gruppe herum. Richtiges Weglaufen und Übergabe von links auf rechts mit Hand-

wechsel.

### Variationen:

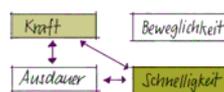
- Wenden um einen Malstab hinter der Gruppe, somit erreichen wir ein höheres Tempo beim Wechsel.
- Pendelstafette: Ohne Umlaufen der Gruppe (direkte Übergabe des Staffelstabes um den Malstab herum).

- Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke (Sozialform).

**Wozu?** Die Kinder von der Übergabe von vorne (klassische Pendelstafette) langsam an die Übergabe von hinten heranzuführen.

## Tauschstafette mit Zonen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Gruppen halten sich in der Mitte zwischen zwei Malstäben auf, bei den linken Malstäben befinden sich Ringe, bei den rechten befinden sich Staffelstäbe. Der erste Läufer holt sich einen Ring, übergibt ihn dem zweiten Läufer, welcher den Ring auf der anderen Seite platziert, dafür einen Stab zurückbringt. Diesen Stab übergibt er weiter an den dritten Läufer, welcher den Staffelstab bei den Ringen platziert und den nächsten Ring bringt usw.

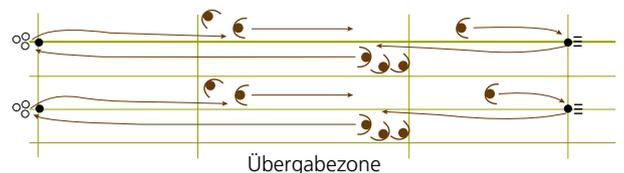
Wer schafft es als erstes, alle Ringe und Stäbe miteinander zu vertauschen?

**Hinweis:** Es werden Übergabezonen definiert, in der die Übergabe vollzogen werden muss.

### Variationen:

- Ohne das Material zu tauschen, sondern direkt mit dem Staffelstab um den Malstab und wieder zurück.
- Distanz der Malstäbe vergrössern, damit ein höheres Tempo bei der Übergabezone entsteht.

**Wozu?** Stafettenform mit Übergabezone.



## Besten Dank an die Autoren für ihren Einsatz beim Erstellen dieser Praxisbeilage

**Nicola Gentsch** ist Sportlehrer und Leichtathletik-Dozent an der Universität Basel sowie J+S Experte LA und J+S Experte Kids.

> [n.gentsch@lvfrenke.ch](mailto:n.gentsch@lvfrenke.ch)

**Andreas Weber** ist J+S Fachleiter Leichtathletik, J+S Verantwortlicher Trainingslehre und Dozent an der EHSM

> [andreas.weber@baspo.admin.ch](mailto:andreas.weber@baspo.admin.ch)

**Lawine**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie mit Blick zurück (gleiche Position wie beim Weglaufen bei der Staffelübergabe). Wenn der grosse Ball eine definierte Linie passiert (Lawine),

müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.

**Wozu?** Reaktion auf visuelles Signal.

**Ballrollstafette**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Das Kind rollt einen Ball vor sich her, startet erst, wenn der Ball über eine Linie oder unter einer Hürde hindurch rollt. Anschliessend wird der Ball geholt, zurückgebracht und dem nächsten

übergeben. Bei einem Fehlstart muss beim Zurückkommen hinter der Mannschaft bei einem Malstab eine Zusatzrunde gelaufen werden, bevor der Ball übergeben werden darf.

**Hinweis:** Distanz so wählen, damit taktische Spiele entstehen – rolle ich den Ball schnell, und laufe dafür weit, oder rolle ich ihn langsam, warte länger bis ich starten kann und laufe dafür weniger weit?

**Wozu?** Schnelligkeit / Start auf visuellen Reiz / Differenziertes Rollen des Balles (Taktik).

**Schattenlauf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



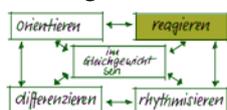
**Wie?** Während eines Steigerungslaufes versucht das hintere Kind den gleichen Laufrhythmus des vorderen Kindes zu übernehmen (Schatten des vorderen Läufers). Es sollte dabei immer nur so viel

Abstand aufweisen, dass eine Stabübergabe jederzeit möglich ist (leicht versetzt). Bei der Maximalgeschwindigkeit ruft das hintere Kind «Hand» und ein Staffelstab wird übergeben.

**Wozu?** Rhythmisierung (Arm-Bein-Koordination).

**Pfeilbogen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Paare halten je ein Ende des Sprungseils. A läuft in Vorlage, damit das Seil immer gespannt bleibt. Lässt B das Seil los, muss auch A sofort loslassen und davon rennen. B versucht A einzuholen.

**Wozu?** Beschleunigung beim Weglaufen / Reagieren auf einen Reiz.

**Übergabe - Wettlauf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Verschiedene Formen der Stabübergabe in der Gruppe:

- Im Stehen (schräg versetzt oder im Zick-Zack ca. 1m Abstand).
- Mit Zuruf «Hand».

- Im Gehen.
- Im Traben, vorderster lässt Stab fallen, hinterster hebt in auf, usw.
- Im Sitzen (am Boden oder auf Langbank).
- Als Wettkampfform auf Zeit.
- Mit 2 Stäben für mehr Intensität.

**Wozu?** Trainieren der Stabübergabe in verschiedenen Situationen.

**Methodische Hinweise**

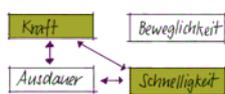
- Kinder brauchen einen Sieger. Stafetten so durchführen, dass ein klarer Sieger ersichtlich ist.
- Innerhalb der Schule oder eines Vereins sollte eine einheitliche Stabübergabe vermittelt werden, damit bei einem Wettkampf im Wettkampffieber nicht Unklarheiten entstehen – von unten oder von oben.
- Anzahl der Kinder pro Stafette so wählen, dass die Kinder zwischen den Läufen genügend Pause haben. So wird auch die Schnelligkeit und nicht die Schnelligkeitsausdauer gefördert. Optimal sind 5 bis 6 Kinder pro Team.
- Optimale Sprintdistanz für eine Stafette mit Kindern: 20 bis 30 m.

# Über Stock und Stein

Beim Laufen über Hindernisse ist das schnelle Überlaufen massgebend und nicht das Überlaufen von hohen Hürden. Grundregel: Maximale Höhen so wählen, dass ein Überlaufen ohne Tempoverlust erfolgt und nicht ein Überspringen der Hindernisse entsteht. Beidseitigkeit beachten und mit den Zwischenschritten variieren.

## Erlöserstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Auf 4 bis 5 Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um die Malstäbe und wechselt

die Position mit dem Nächsten (per Berührung), bis der letzte Läufer nach seiner Runde den Malstab berührt.

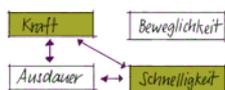
### Variationen:

- Unterschiedliche Abstände zwischen den Markierungen, damit verschiedene Rhythmen gelaufen werden müssen.
- 100 m Strecke zurücklegen, wobei alle 5 m eine Markierung ist. Der Hinterste startet und überläuft alle Kollegen und kauert sich vorne nieder. Sobald er in Kauerposition ist, startet der Nächste (oder das Kind startet, sobald der Vorhergehende ihn überquert hat, zusätzlich muss man nochmals zur vorhergehenden Marke zurück um «Anlauf» zu holen – ansonsten zu nahe Abstände zwischen den Läufern).
- An Stelle der Kauerposition die Rumpfstabilisationsposition einnehmen (Kräftigung Rumpfmuskulatur).

**Wozu?** Hürdenlaufen ohne Material.

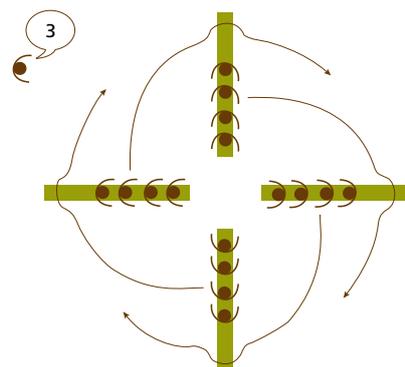
## Bänklilauf im Kreis

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



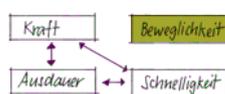
**Wie?** 4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.

**Wozu:** Schnelles Überlaufen von Hindernissen.



## Pinkelnder Hund

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Im Vierfüßler Kniestand auf Signal Bein seitlich hochhalten wie ein «pinkelnder» Hund.

**Hinweis:** Bein abwechseln.

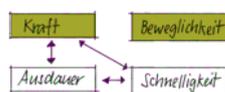
### Variationen:

- Im Vorwärtskriechen jedes dritte Mal das Bein abspreizen.
- Als Tatzelwurm alle gleichzeitig (an Füßen halten).
- Aus Liegestützposition (Kräftigung).

**Wozu?** Beweglichkeit verbessern.

## Pantherschritte

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit 8 möglichst langen Panther-Schritten (ohne Abstützen der Hände am Boden und Nachschieben der Füße), am weitesten? Nach 8 Schritten stehen bleiben.

Sieger wird, wer mit ebenfalls 8 Schritten auf gleiche Weise rückwärts am nächsten zur Ausgangslinie gelangt.

**Variation:** Mit geschlossenen Augen (zusätzlich wird noch das Gleichgewicht gefördert).

**Wozu?** Beweglichkeit verbessern/Kräftigung Oberschenkel.

## Metaphern

Metaphern oder bildhafte Erklärungen eignen sich sehr gut für die Arbeit mit Kindern. Mit Hilfe von Metaphern erhalten Kinder eine bessere Vorstellung von technischen Feinheiten und begreifen die Ausführung von speziellen Übungen schneller. So können Metaphern auch beim schnell Laufen zum Spüren von Gegensatzerfahrungen eingesetzt werden, was zu einem ökonomischen Laufstil beiträgt.

Beispiele: Rennen

- wie ein Elefant (schwerfällig/laut)
- wie eine Gazelle/Reh (leichtfüßig/leise/Skipplauf)
- wie ein Riese (gross machen, aufrecht)
- wie ein Zwerg (klein machen, tief laufen)
- mit Händen in den Hosentaschen (ohne Armarbeit)
- mit grosser Armbewegung (Hemmung der Beinarbeit)
- mit Riesenschritten (Sprunglaufen)
- mit Mäuseschritten (Frequenz/Fussballenlauf)

### Grabenlauf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn mit einem Bodenkontakt pro Reifen und ohne in den Graben zu stehen (möglichst im gleichen Rhythmus und auf den Fussballen).

**Hinweis:** Hindernis im hinteren Teil des Grabens aufstellen, da so ein schnelles Greifen nach der Hürde erzwungen wird.

**Variation:** Zusätzlich Hindernisse in den Graben stellen (Blocks oder kleine Hürden).

**Wozu?** Rhythmusschulung.



### Rhythmusvariationen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

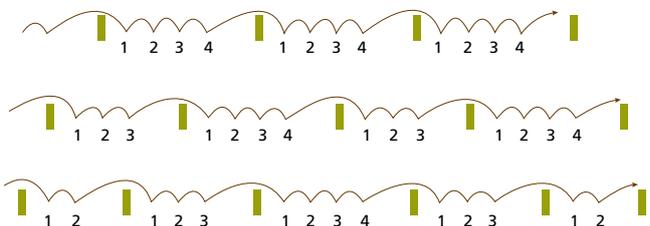


**Wie?** Mit möglichst gleichmäßigem Tempo (nicht volle Geschwindigkeit) die Hindernisse in verschiedenen Abständen überlaufen. 2x5 Runden.

**Hinweis:** Auch 3 Bodenkontakte einbauen,

damit beide Beine gefördert werden.

**Wozu?** Rhythmisierung fördern.



### Flamingo Parcours (Hürden ABC)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Über den Hürdenwald in Schritten wie ein Flamingo über die Hürden gehen (Vorderes Bein gerade über 1. Hürde – Bodenkontakt -Nachziehbein abgewinkelt über 1. Hürde und wird zum Vorschwungbein der 2. Hürde – Bodenkontakt – etc.). Mehrere Durchgänge.

**Wozu?** Techniktraining in langsamer Ausführung.

### Siegerpodest überlaufen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Neben den Hürden tiefere Hindernisse aufstellen. Beim Überlaufen wird jeweils nur das Nachziehbein über die höhere Hürde geführt. Je links und rechts überlaufen.

**Hinweis:** In der Halle kann das Podest durch einen Medizinball auf einem Langbank aufgestellt werden.

**Variation:** Nur das Schwungbein wird über die höhere Hürde geführt (isoliertes Training der Kickbewegung des Schwungbeines).

**Wozu?** Isoliertes Training des Nachziehbeines.



### Methodische Hinweise

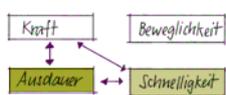
- Über Hindernisse laufen mit Stafettenformen verbinden, damit die Hindernisse nicht übersprungen, sondern möglichst flach und schnell überlaufen werden.
- Beweglichkeit spielt beim Überlaufen von Hindernissen eine grosse Rolle, daher ist es wichtig, viele Formen zur Beweglichkeitserhaltung einzubauen.
- Hürdendistanz verlängern vor Steigerung der Hürdenhöhe (Hürdenhöhe zwischen Knie und Hüfte der Teilnehmer).
- Mehrere Hürdenbahnen mit verschiedenen Abständen aufstellen, damit jeder in seinem Rhythmus laufen kann.

# So lang die Puste reicht

Im Kindesalter spielt vor allem die Grundlagenausdauer eine grosse Rolle. Kinder sollten in der Lage sein, ihr eigenes Alter in Minuten zu laufen, ohne dabei anhalten zu müssen. Mit einer guten Grundlagenausdauer brauchen wir während und nach dem Training nicht so lange Pausen, damit wir gut erholt den nächsten Sprint oder das nächste Training in Angriff nehmen können.

## Drachenfangis

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



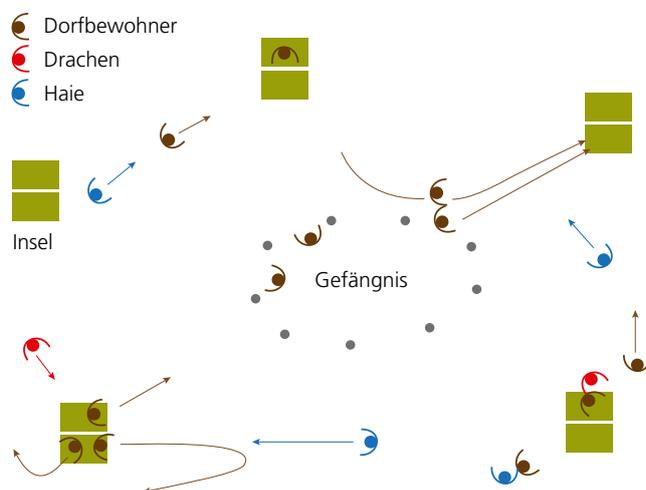
**Wie?** Es befinden sich überall kleine Inseln (mit Matten oder Kreide gekennzeichnet), welche Dorfbewohner beherbergen. In der Mitte der Inseln befindet

sich eine Zone (mit Hütchen gekennzeichnet), welche das Gefängnis der Drachen und Haie darstellt. Zwischen den Inseln und dem Gefängnis befindet sich Wasser, wo sich die Haie aufhalten. Sobald jemand in das Wasser tritt, kann ihn ein Hai fangen, und ihn in das Gefängnis sperren. Damit die Dorfbewohner nicht die ganze Zeit auf ihren Inseln verweilen, fliegen noch 2 bis 3 Drachen umher, welche die Dorfbewohner auf den Inseln fangen können. Sobald sie sich jedoch ins Wasser begeben, sind sie von den Drachen in Sicherheit, wären da nicht die verfluchten Haie.

Um einen Dorfbewohner befreien zu können, muss ein freier Dorfbewohner durch das Wasser bis hin zum Gefängnis vorstossen, einen Gefängnisinsassen an der Hand packen und ihn sicher bis zu einer Insel führen. Das Spiel ist dann fertig, wenn die Haie und Drachen alle Dorfbewohner gefangen haben, oder wenn die Dorfbewohner 5 oder auch 10 Min. lang überleben konnten.

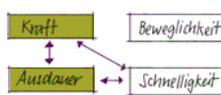
**Hinweis:** Mehr Haie als Drachen. Maximal halb so viele Drachen wie Inseln (Bei 20 Schülern: 2 bis 3 Drachen, 5 bis 6 Haie, 11 bis 13 Dorfbewohner, 5 bis 8 Inseln). Grosszügiges Feld markieren, damit viel Raum entsteht

**Wozu?** Spielerisches Ausdauertraining.



## Uno

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Es wird das Kartenspiel Uno gespielt (3 bis 6 Spieler gegeneinander). Nach jeder abgelegten oder aufgenommenen Karte wird eine abgesteckte Runde gelaufen (ca. 20 Sek.). Der erste der zurück ist darf/

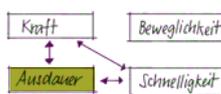
muss als nächster legen. Wenn eine Spezialkarte liegt, muss vor der normalen Laufrunde noch eine Zusatzaufgabe geleistet werden (10 Seilsprünge, 5 Rumpfbeugen oder 3 Liegestützen). Das Spiel ist fertig, wenn jemand alle Karten ablegen konnte.

**Hinweis:** Mehrere Spielfelder machen (max. 6 Spieler pro Spielfeld).

**Variation:** Beim Spielende können die Punkte der Handkarten (noch nicht abgelegten Karten) zusammen gezählt werden und auf die Verlierer wartet eine kleine Strafaufgabe (Pro Punkt 1 Seilsprung).

## An- und Abhängstafette

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** A läuft eine vorgegebene Strecke. Dann nimmt A B mit auf die Strecke, dann hängt C den beiden an. Ist die Schlange komplett, wird

zuerst A abgehängt, dann B und am Schluss läuft C die Strecke alleine.

**Wozu?** Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern.

## Methodische Hinweise

- Die Ausdauer spielerisch gestalten.
- Bei vielen Formen müssen lediglich die Laufdistanzen durch Anpassung der Feldgrössen verändert (vergrössern) und die Zeit des Spiels verlängert werden, um einen Ausdauererfolg zu erlangen.
- Nicht mit 5- bis 10-Jährigen im anaeroben Bereich trainieren, da sonst die Herzmuskelwand verdichtet (dicker) wird und sich der Herzmuskel nicht optimal entwickeln kann.

**Das Duell: Lauf vs. Seilsprung**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Kind absolviert einen Parcours einmal oder mehrere Male, das andere versucht in dieser Zeit möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren.

**Hinweis:** Im Parcours können diverse Elemente eingebaut werden – Balancieren über Langbank, rhythmisches Reifenspringen, Überlaufen von Hindernissen, Slalomlauf etc.

**Variation:** An Stelle von Seilsprüngen können auch Basketballkorbleger absolviert werden.

**Wozu?** Training von koordinativen Fähigkeiten unter Ausdauerbelastungen.

**Zeitschätzläufe**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Kinder rennen eine Runde und versuchen, möglichst nah nach einer bestimmten Zeit zurück zu sein (z.B. 60 Sekunden). Die zweite Runde versuchen sie nun 10 Sekunden schneller zu absolvieren.

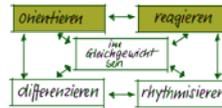
Die dritte nochmals 10 Sekunden schneller, die vierte wieder in 60 Sekunden usw. Wer hat das beste Zeitgefühl?

**Variante:** Sie dürfen ihr Tempo und ihren Weg selbst suchen, und müssen möglichst nah bei 4 Minuten wieder zurück sein.

**Wozu?** Ein Gefühl für das Tempo entwickeln.

**Roboterjogging**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In Zweiertteams wird kreuz und quer umher gejoggt. Dabei hat das vordere Kind die Augen geschlossen (Roboter). Das hintere Kind führt den Roboter durch verschiedene taktile Kommandos (Rücken klopfen – vorwärts/tippen der linken Schulter – abbiegen nach links/tippen der rechten Schulter – abbiegen nach rechts/flache Hand auf den Kopf – halt).

**Variationen:**

- Eine Person führt 2 Roboter (aus Sicherheitsgründen dürfen die Roboter ihre Augen offen halten).
- Foto knipsen: Der Roboter wird vor ein Objekt geführt, dann knipst er ein Foto (kurzes Blinzeln mit den Augen) und muss herausfinden, wo sich das Objekt befindet. Es können auch mehrere Objekte geknipst werden und am Ende muss er alle aufzählen.

**Wozu?** Vertrauen erlangen/der Roboter muss auf taktile Kommandos reagieren, der Führer die Orientierung im Raum halten.



Alles, wirklich alles für «Laufen Kids»

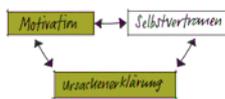


# Ich habe es geübt, ich kann es!

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten alleine reichen nicht aus, um gute Leistungen vollbringen zu können. Die Motivation (gegen Ermüdung kämpfen), das Selbstvertrauen (Hindernis möglich flach überwinden) oder auch die Konzentration (Start) spielen beim Laufen eine wesentliche Rolle.

## Vereinsrekord brechen (Staffel)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



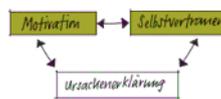
**Wie?** 2 bis 3 Gruppen à 6 bis 7 Kinder versuchen, in einer Staffelform den 800 m oder 1000 m Vereinsrekord zu brechen (2/2,5 Runden). Positionsmarkierungen (und evtl. Ablaufmarken) entsprechend

Gruppen-Grösse auf Rundbahn verteilen. Jedes Kind startet bei der 2. Runde bei der nächsten vorderen Markierung.

**Wozu?** Im Team (Staffel) eine gigantische Leistung knacken.

## Herausforderer (Hürden)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Wer ist über die Hürdenbahn mit einer, zwei oder gar drei Hürden der Schnellste? Verschiedene Läufe mit immer neuen Gruppenzusammensetzungen ausführen.

**Variation:** Teampunkte für den Sieger entsprechend der Anzahl Hürden + 1.

**Wozu?** Unter erschwerten Bedingungen trotzdem noch schnell über die Hindernisse laufen.

## Knobelsprint (Schnell laufen)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Kinderpaare stehen sich an der Mittellinie in einem Abstand von 2 m gegenüber. Die Kinder knobeln nach dem System «Schere-Stein-Papier». Der Verlierer

dreht sich um und flüchtet auf geradem Weg in seine Richtung, der Gegner versucht, ihn vor der Grundlinie einzuholen und zu fangen.

### Variationen:

- Schnapp den Ball: Ein Tennisball liegt auf einer Linie und beide Kinder sind auf ihrer Seite. Nun kann A oder auch B (nicht vorbestimmt) den Ball schnappen und ihn hinter die eigene Grundlinie in Sicherheit bringen, ohne vom Gegner gefangen zu werden. Betritt der Gegner deine Seite bevor du den Ball berührt hast, gibt es ebenfalls einen Punkt für dich.
- Tag-Nacht-Spiele: Der Leiter erzählt eine Geschichte. Wenn das Wort Tag vorkommt, verfolgt A – B, bei dem Wort Nacht B – A.
- Rechenaufgabe: Bei ungeradem Ergebnis verfolgt A – B, bei geradem Ergebnis B – A.

**Wozu?** Schnelligkeit / Reaktion.

## Verfolgungslauf (Ausdauer)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In 2er oder 3er Gruppen startet an jeder Ecke eine Gruppe (Distanz zwischen den Gruppen mind. 50 m).

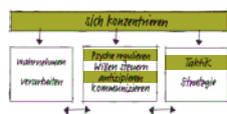
Das Ziel ist es, die vordere Gruppe zu überholen, dabei aber nicht von der hinteren Gruppe eingeholt zu werden. Jedes Überholmanöver gibt einen Punkt, jede Einholung minus einen Punkt. Dauer: 10–20 Min.

**Variation:** Bei einer Einholung ist man aus dem Rennen.

**Hinweis:** Die Distanz zwischen den Mannschaften muss so gewählt werden, dass nicht durch ein Sprint zu Beginn des Rennens die vordere Gruppe eingeholt werden kann.

### Ringisprint (schnell laufen)

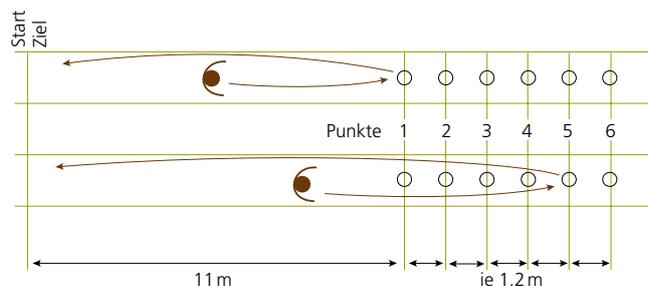
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Sprinter haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte;

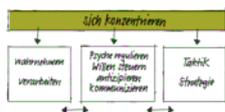
wenn nicht, gibt es keine Punkte.

**Wozu?** Schnelligkeit.



### Turmbau (Stafette)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



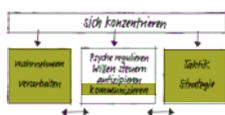
**Wie?** Mit jedem Stafettenlauf dürfen 2 Hölzchen zu einem Turm aufgebaut werden (Jenga Hölzchen). Wer schafft in 3 Min. den höchsten Turm?

**Wozu?** Fördern der Konzentration unter Belastung.

### Gold in China

#### (schnell laufen/ausdauernd laufen)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



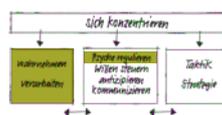
**Wie?** 4 bis 5 Kinder verteidigen das Gold von China. Alle anderen versuchen, durch ein begrenztes Feld, wo sich die Verteidiger befinden, zum Gold (Bändeli) vorzustoßen, sich einen Barren zu schnappen

und ihn sicher wieder zurück durch das Feld zum Ausgangsort zu bringen. Wird ein Räuber auf dem Hin- oder Rückweg berührt, muss er seine Beute abgeben und zurück zum Start gehen. Wer hat am Ende das meiste Gold (Räuber oder Verteidiger)?

**Wozu?** Reaktion/Taktik/je nach Feldgröße und Dauer des Spiels Schnelligkeit oder Ausdauer.

### Menschenhürdenfangs (laufen über Hindernisse)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** In einem begrenzten Feld stehen quer verteilt verschiedene Hindernisse (Langbänke, Hürden, Blocks). Nun gibt es 2 bis 3 Fänger, welche versuchen, die freilaufenden Kinder ebenfalls in Hindernisse zu verwandeln. Gelingt dies dem Fänger, kauert das Kind nieder und wird zum Hindernis. Das Kind kann befreit werden, wenn es durch ein noch freies Kind überlaufen wird. Die zusätzlichen Hindernisse stehen zur Hilfe als Fluchtwege, denn nur die flüchtigen Kinder dürfen über diese Hindernisse laufen. Der Fänger muss den langen Weg um das Hindernis in Kauf nehmen. Schaffen es die Fänger, alle Kinder in Hürden zu verwandeln?

**Variation:** Um ein Kind zu erlösen, müssen mindestens 3 verschiedene, noch freie Kinder über das verwandelte Kind laufen.

**Wozu?** Schnelles Laufen über Hindernisse/Orientieren im Raum.



## Methodische Hinweise

- Kleine Wettkampfformen bei denen ein Sieger gekürt oder eine Bestmarke durchbrochen wird, lösen Emotionen aus, welche gut als Motivationsschub eingesetzt werden können.
- Die mentale Stärke kann vor allem durch Aufgaben, welche eine erhöhte Konzentration benötigen, trainiert werden.

- Taktik zeigt sich in diesem Alter vorwiegend in Einzelaufgaben, bei denen die Kinder mehrere Optionen für sich alleine offen haben. Die Mannschaftstaktik ist in diesem Alter noch sekundär.



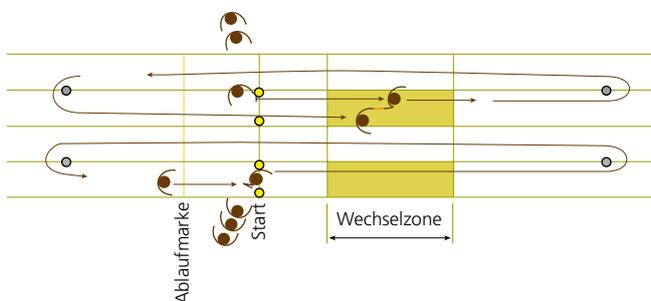
# Mehrere Fliegen mit einer Klappe

Ganzheitliche Formen sind für die Kids-Stufe sehr gut geeignet, da durch die kompletten Bewegungen mehrere Kernelemente gleichzeitig trainiert werden und so der Zeitaufwand für eine Disziplin kurz gehalten wird. Man sollte sich nicht im Detail verlieren, sondern die einzeln erworbenen Kernelemente rasch wieder zu einer ganzen Bewegungsausführung zusammensetzen.

## Wendestafette mit Zone (Staffel) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Weglaufen, wenn sich ein ankommender Läufer bei der Ablaufmarke befindet. Gewechselt wird in einer definierten Wechselzone zwischen den beiden Malstäben.

**Hinweis:** Wenn die Distanz zwischen Malstab und Gruppe vergrößert wird, geschieht der Wechsel mit höherer Geschwindigkeit.



## Verfolgungslauf (Laufen über Hindernisse) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** 2 gegenläufige Hürdenbahnen in 3er Abstand. Auf Kommando laufen die Vordersten aus jedem Team über beide Bahnen bis über die Ziellinie. Der Sieger erhält einen Punkt für das eigene Team.

**Variation:** Stafettenform mit Abklatschen, bis die eine Mannschaft von der anderen eingeholt wird.

## Biathlon (spielerische Ausdauer) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Die Kinder rennen eine vorgegebene Runde (20 bis 30 Sek.), bevor sie zur Schiessbude kommen, bei der sie mit einem Tennisball ein Hütchen treffen sollten. Bei einem Treffer darf das Kind direkt wieder auf die normale Runde. Wenn der Schütze verfehlt, wartet auf ihn eine kleine Strafrunde (10 Sek.), bevor es auf die normale Runde geht. Wer schafft als erster 10 Runden?

**Variation:** An Stelle einer Strafrunde kann auch eine Strafaufgabe absolviert werden (20 Seilsprünge).

**Wozu?** Zielwurf unter Ausdauerbelastung.

## Relative Leistung als Sozialform

Die Leichtathletik besteht in der Regel aus absoluten Leistungen. Da bei Kindern das biologische Alter enorm von dem kalendarischen Alter abweichen kann, ist es von Vorteil, wenn wir viele Formen in Bezug zur relativen Leistung machen, damit jene Kinder, die noch nicht so gross gewachsen sind oder noch nicht die gleiche Kraft aufwenden können ebenfalls Gewinne feiern und so motiviert bleiben (z.B. Handicaplauf).

# Jetzt gilt's ernst!

Wettkampfformen lösen Emotionen aus, welche zusätzliche Motivation freisetzen und bei einem Sieg das Selbstvertrauen stärken. Die Testformen eignen sich dabei vor allem zur Überprüfung des Leistungszustandes. Sie sollten in Trainings vorgängig mehrmals geübt werden, damit am Stichtag ein Test erfolgreich bestanden werden kann.

## Risikosprint (Schnelligkeit)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Eine Sprintstrecke muss aus dem Tiefstart in 4 Sekunden bewältigt werden. Den Sprintern werden verschiedene Startlinien zur Wahl angeboten. Jeder hat zwei Versuche und bestimmt selbst, von welcher Position er/sie starten will. Bei einem Fehlversuch (nicht Erreichen der Ziellinie in der vorgegebenen Zeit) muss von der gleichen Linie noch einmal gestartet werden. Bei einem Erfolg kann auch der zweite Versuch noch einmal frei gewählt werden.

**Wozu?** Wettkampfform Schnelligkeit.

## Reaktionstest (Schnelligkeit)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Hinter dem Kind den Ball fallen lassen. Das Kind darf den Ball weder sehen noch spüren. Es muss vorwärts schauen. Beim Aufprall auf den Boden darf sich der Schüler drehen. Er muss den aufspringenden Ball fangen, bevor er wieder zu Boden fällt (je einmal mit Drehung links und rechts).

**Hinweis:** Der Ball sollte nach dem Aufprall ca. bis zur Kniehöhe wieder hochspringen.

**Wozu?** Test für die Reaktion.

## Hürdenstafette im 3er-Rhythmus (Laufen über Hindernisse/Staffette)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Normale Stafettenform mit Überlaufen von kleinen Hindernissen (Schachteln, Schaumgummi, kleine Hürden). Hürden für 3-Schritt-Rhythmus aufstellen (4 Bodenkontakte).

## Bänklilauf

### (Laufen über Hindernisse)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit 1, 2 und 3 Schritten dazwischen überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritt).

**Hinweis:** Schrittfolge muss stimmen/Fussballenlauf.

Empfohlener Abstand: 2,5 m/3,5 m/5,5 m (Bänke fächerförmig anordnen, damit die Kleineren beim kürzeren Abstand und die Größeren beim längeren Abstand die Bänke überlaufen können).

**Wozu?** Test für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen.

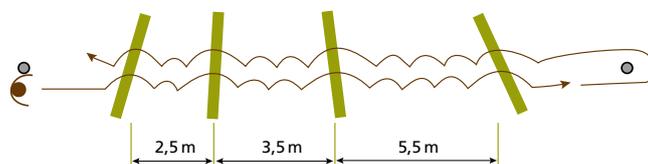
## Laufe dein Alter

### (Ausdauernd Laufen)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Das Kind versucht ohne Unterbruch und am Stück so lange zu laufen, wie es selber alt ist (5 jährige = 5 Min., 8 jährige = 8 Min.).

**Wozu?** Test für die Grundlagenausdauer.



## Literatur

Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag, 2002.

Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Stuttgart, Kulturministerium B-W, 1998.

Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Revue éducation physique et sport, 1986.

Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Aachen, Meyer & Meyer, 2001.

## Links

- Weitere Übungsformen für den Laufbereich finden sie unter: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Schwerpunkte > J+S-Kids > Einführungslektionen > Leichtathletik.
- Geeignete Testformen für Kids bieten die Leichtathletik-Tests, welche unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) und der Sportarten-seite Leichtathletik eingesehen werden können.
- Attraktive Wettkampfformen sind die Disziplinen des Kids-Cup. Infos unter: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

## Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch  französisch  italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,  
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch