

Ausdauer-schulung – mal anders!

Abwechslungsreiche Spiele

Vorbemerkungen/Ziele

Ausdauer lässt sich auch mit Erwachsenen auf spielerische Art und Weise schulen.

Die Belastungsintensität sollte bei ca. 65 – 85 % der maximalen Leistungsfähigkeit liegen. Dies lässt sich durch die Messung des Pulses nach den einzelnen Belastungen kontrollieren, d.h., der Belastungspuls sollte im Bereich 65 – 85 % des Maximalpulses (Richtwert: 220 – Lebensalter) liegen.

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

◻ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

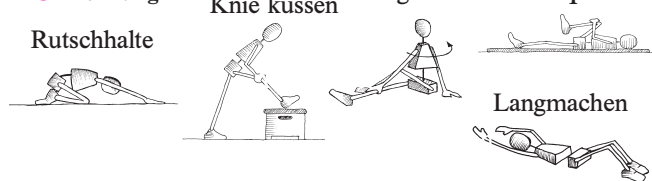
● „Linien-Walking/Lauf“

◻ Die TN walken/laufen nur auf den Linien des Hallenbodens. Begegnen sich zwei TN, so begrüßen sie sich mit unterschiedlichen Gesten (Hände schütteln, Füße berühren, Ellbogen aneinander, einhaken und drehen, vorsichtiges Mühlkreisen, leicht mir den Gesäßen anstupsen usw.), machen dann eine halbe Drehung und gehen in die entgegengesetzte Richtung weiter. Anstelle von Begrüßungsgesten können die TN auch gymnastische Ganzkörperübungen zur Erwärmung, die der/die Gegenüber nachmacht, ausführen.

● „Walking-Lauf-Wechsel“

Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist. Gruppe 1 und 2 werden abwechselnd laufen und walken. D.h. Gruppe 1 beginnt mit dem Laufen und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Gruppe 2 walkt währenddessen kreuz und quer durch die Halle. Nach 1 Minute gibt der/die ÜL das Zeichen zum Fortbewegungswechsel. D.h., Gruppe 1 walkt jetzt und Gruppe 2 läuft.

● Dehnung



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● „Zahlen-Würfel-Lauf“

◻ Auf dem Hallenboden werden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben verteilt. Die TN bilden Dreier- oder Vierer-Gruppen. Es gibt eine zentrale Würfelstation = großer Kasten.

Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl entsprechende Zahlenkarte (z.B. 3). Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte, läuft gemeinsam drei kleine Runden um die Karte, bevor es wieder zum Würfeln geht. Dann die nächste gewürfelte Zahl (z.B. 4) addieren (z.B. 3 + 4 = 7) und die neue Zahl (7) suchen. Die Gruppe, die zuerst die Zahlenkarte 50 erreicht hat, macht sich für alle bemerkbar und hat gewonnen. Am Ende werden alle Zahlenkarten von den TN "rückengerecht" eingesammelt.



Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Musik, Musikanlage, Zahlenkarten, großer Kasten, 10-15 Hüfchen, 4 Würfel, Jenga-Spiel, Karten mit Figuren

Ort: Sporthalle

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Allgemeine Erwärmung, Förderung der Kommunikation und Mitgestaltung der TN

➤ Einsatz von motivierender Musik

➤ Variation:

Die TN bilden Paare. Begegnen sie einem anderen Paar, machen sie eine Begrüßungsgeste oder Übung, dann eine halbe Drehung, so dass die hintere Person die Führung übernimmt

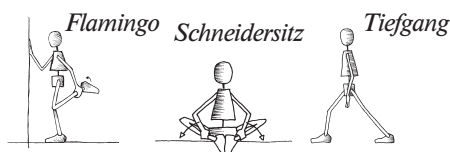
● Allgemeine Erwärmung

➤ Hinweis an die TN: lockeres Laufen zum Aufwärmen.

➤ Häufigkeit des Lauf-Walking-Wechsels nach Leistungsstand der Gruppe; Empfehlung bei der Erwärmung 3-Mal

➤ Evtl. Musikeinsatz

● Dehnung der Muskulatur, insbesondere der Beinmuskulatur



● Kommunikative und kooperative spielerische Ausdauer-schulung, Spaß

➤ Variationen:

- Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert, bis die Zahlenkarte 1 erreicht wird.

- Jede/r TN erhält eine Zahl (TN 1, TN 2, TN 3 usw.), bei der er/sie ihren Nummernlauf beginnt. D.h., alle TN starten gleichzeitig bei ihrer Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

➤ Evtl. Musikeinsatz



PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Ellen Beate
Berghaus**

Stundenverlauf / Inhalte

- „Irrgarten“
- Die Hütchen werden in der Halle verteilt = Irrgarten. Jede/r TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch den Irrgarten suchen. D.h., im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts, beim nächsten nach links abbiegen.
 - Variationen:
 - Bei zwei Farben von Hütchen wird die Abbiegerichtung vorgegeben, z.B. rot = rechts abbiegen, gelb = links abbiegen.
 - Auf ein Signal hin, die Richtung ändern.
 - "Hindernisse" (Fähnchen, Matten, kleine Kästen u.ä.) einbauen, die während des Irrgartenlaufs "überwunden" werden müssen.

- SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)**
- „Jenga-Rennen“
 - An die vier Eckpunkte des Volleyball-Feldes werden jeweils ein Hütchen und ein Würfel verteilt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Eckpunkte und sprechen ihre Laufgeschwindigkeit ab. Die Laufrichtung wird vorher für alle festgelegt.
- Jede Gruppe würfelt (gerade Zahl = zwei Runden laufen, ungerade Zahl = drei Runden laufen) und absolviert die entsprechende Rundenzahl. Dann geht ein/e TN in die Mitte und versucht ein Steinchen aus dem Jenga-Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt und gelaufen. Fällt der Turm jedoch um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer Steinchen abgeben und vier Strafrunden absolvieren, bevor sie wieder würfeln darf. Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen "ergattert" hat und welche Gruppe, die meisten Laufrunden absolviert hat.

- AUSKLANG (20 Minuten)**
- „Figuren-Jogging“
 - Die TN bilden Vierer- oder Fünfer-Gruppen und laufen in einer Reihe hintereinander her.
- Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und bekommt auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Aufgabe ist es nun, diese Figur locker trabend auf den Boden zu "malen". Die hinterher laufenden Gruppenmitglieder müssen die Figur erraten. Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die Figuren-Vorläufer/in hinten an ihrer Gruppe an und die neue vordere Person läuft eine Figur.
- Variation:
Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Figur (Zahl, geometrische Figur, Buchstabe etc.), die dann erraten werden soll.

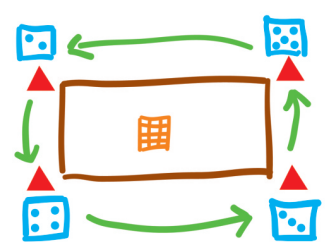
- **Dehnung der Beinmuskulatur**
s. Einstimmung

Absichten / Gedanken

- Die TN sollen ihre optimale Laufgeschwindigkeit, d.h. ihren optimalen Belastungspuls erreichen.
- Nach jedem Durchgang Pulsmessung!
- Evtl. motivierender Musikeinsatz
- Um Zusammenstöße zu vermeiden, gilt rechts vor links!



- Spielerische Ausdauerschulung in Teams, Spaß
- Beim Umfallen des Turms, baut der/die ÜL den Turm schnell wieder auf und integriert die abgegebenen Steinchen.
- Das Spiel wird auf Zeit (ca. 10–15 Minuten) gespielt.
- Nach der Hälfte der Zeit sollte ein Laufrichtungswechsel erfolgen.



- Lockeres Auslaufen, Cool down, Einleitung der Regeneration, Förderung der Kreativität der TN
- Der/die ÜL zeigt die vorbereiteten Figuren auf Karten so, dass nur die erste Person sie sieht.
- Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu "malen".

Mögliche Figuren



- Dehnung der beanspruchten Muskulatur

Zum Ausschneiden und Sammeln