

Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe

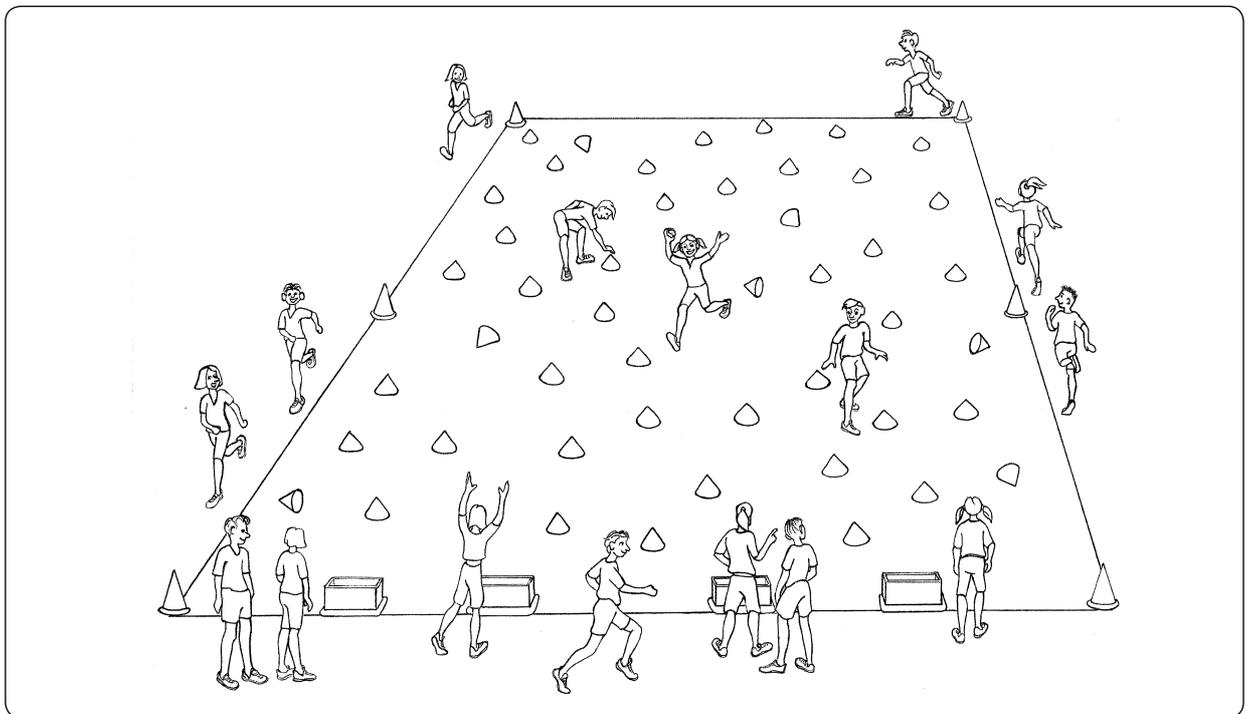
Übung	Methode/-n	Ausdauerform/-en
1 Lauf-ABC 1	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
2 Lauf- und Übungsformen 1	alle Methoden	alle Ausdauerformen
3 Rhythmisch laufen	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
4 Minutenlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
5 Tempoanzeiger	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
6 Bahnhofslauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
7 Wettkampf der Züge	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
8 Piratenschatz	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
9 Jagd auf dem Markt	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
10 Transportlauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
11 Weltreise	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
12 Puzzellauf	Wettkampf-/Intervallmethode	Grundlagen-/Schnellkraftausdauer
13 Biathlon	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
14 Orientierungslauf 1	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
15 Schulbus	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
16 Testlauf 1	Dauermethode	Langzeitausdauer
17 Lauf-ABC 2	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
18 Puls messen	Intervallmethode	alle Ausdauerformen
19 Eckpunktlaf	Intervallmethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
20 Begegnungslauf	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
21 Temposchätzlauf	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
22 Lauschleife	Dauermethode	Grundlagen-/Langzeitausdauer
23 Sammellauf	Wettkampfmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
24 Runden zählen	Intervallmethode	Grundlagenausdauer
25 Runden addieren	Intervallmethode	Grundlagen-/Kraftausdauer
26 Würfelstaffel	Wettkampf-/Wiederholungsmethode	Schnellkraftausdauer


Wettkampf-/Intervallmethode – Grundlagen-/Kraftausdauer – Einzel-/Partnerarbeit


Das Ziel des Spiels ist das Sammeln von vorab gruppenbezogenen Gegenständen, wie z. B. Badmintonshuttles, Tennisbällen oder anderen handlichen Gegenständen, welche sich unter kleinen Pylonen verstecken lassen. Das Spielfeld kann dabei in der Sporthalle oder auf dem Außengelände aufgebaut werden.

Nachdem die Schüler in Gruppen (drei bis fünf Läufer) eingeteilt worden sind, startet das Spiel auf Signal des Lehrers. Bevor jeder einzelne Läufer das Schatzareal betreten darf, muss er eine Runde im Außenfeld gelaufen sein. Erst dann darf unter den Pylonen der Gruppenschatz (z. B. ein Tennisball) gesucht werden. Dabei werden die Pylonen einzeln angehoben.

Befindet sich darunter nicht der gesuchte Schatz, wird der Gegenstand wieder verdeckt. Andernfalls muss die Pylone auf die Seite gekippt werden. Der Gegenstand wird dann in die Schatztruhe der Gruppe (kleiner umgedrehter Kasten) gelegt und der nächste Läufer darf starten. Es sollten bei größeren Gruppen immer zwei Läufer aus jedem Team gleichzeitig laufen.



Damit die Schüler während des Wettkampfes nicht nur sprinten, sondern an ihrer aeroben Ausdauer arbeiten, sollte die Außenrunde so groß gewählt sein, dass jedem Teilnehmer bewusst ist, dass er seine Kraft über das gesamte Spiel einteilen muss. Dies muss natürlich vor dem Spiel besprochen werden. Die Anzahl der zu suchenden Gegenstände sollte so hoch gewählt werden, dass jedes Gruppenmitglied mindestens dreimal oder auch öfter läuft.



Nach Auffinden des richtigen Gegenstandes können die Pylonen auch wieder aufgestellt werden, um die weitere Suche zu erschweren. Jede Gruppe muss sich dann durch Beobachtung der anderen Läufer die richtigen Positionen merken.



Pylonen, kleine Kästen, kleine Gegenstände
(Tennisbälle, Shuttles, etc.)



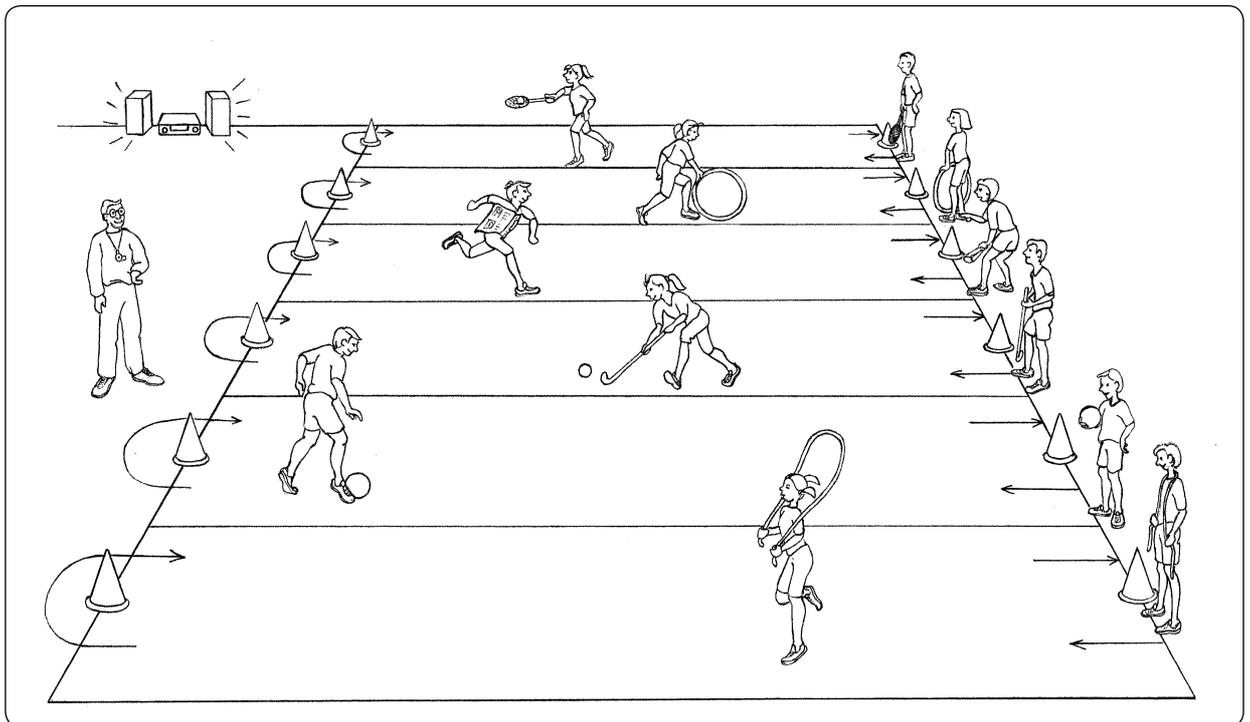
10–20 Minuten



Dauer-/Intervallmethode – Langzeit-/Kraftausdauer – Einzelarbeit



Bei diesem Zirkel wird die Ausdauerschulung motivierend mit koordinativen Übungen mit verschiedenen Geräten verbunden. Die Schüler werden gleichmäßig an sechs Stationen verteilt – in Gruppen von maximal fünf Schülern. In jedem Durchgang absolviert jeder Schüler nach dem Startsignal kontinuierlich die jeweilige Ausdauerübung. Nach dem zweiten Signal erfolgt der Stationswechsel jeweils fließend. Es gibt folglich keine Pausen während eines Durchgangs, der 2–3 Minuten dauert. Die Gesamtbelastung liegt somit bei 12 bis 18 Minuten. Die zu laufende Zeit sollte sich am Leistungsstand der Lerngruppe orientieren. Die Praxis hat bei diesem Zirkel gezeigt, dass Hintergrundmusik motivierend auf die Schüler wirkt.



Die Geräte an den einzelnen Stationen können beliebig gewählt, ausgetauscht oder ergänzt werden. Der zweite Durchgang könnte auch als Wettkampf absolviert werden: Pro Strecke (20–25 m) erhalten die Schüler dann einen Punkt. Zwischen den Wechseln findet deshalb eine kleine Pause zum Notieren der Punkte statt. Der Schüler oder die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt. Die Gruppen sollten jedoch möglichst homogen sein.

Genügend Abstand zwischen den einzelnen Stationen muss dringend beachtet werden.



Jeder Schüler kann die Intensität der Übungen selbst wählen.



Pylonen, Hockey-/Floorballschläger und Bälle, Gymnastikreifen, Tennis-/Badmintonschläger und Bälle/Shuttles, Zeitungen, Fußbälle, Springseile, Musik



25–45 Minuten