

AUSDAUERSPIELE

Vorbemerkungen/Ziele

Im Breitensport stellt die Ausdauerleistungsfähigkeit für alle Zielgruppen eine der wesentlichen konditionellen Eigenschaften dar, die ständig in Übungseinheiten integriert werden sollte. Um immer wiederkehrenden langweiligen Dauerläufen entgegenzuwirken, bieten sich vielfältige Spielformen an, mit deren Hilfe die Ausdauerleistungsfähigkeit individuell trainiert werden kann. Die Stunde enthält sieben Spiele, deren Dauer von der Übungsleitung (ÜL) je nach Zielsetzung variiert werden kann.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Laufen auf vorgegebenen Wegen“

- ⊙ Die TN bilden Kleingruppen. Die ÜL hält die Laufwege-Plakate bereit.

Die TN laufen in ihren Gruppen kreuz und quer durch die Halle. Die ÜL gibt mittels aufgezeichneten Laufwegen die Laufrichtungen vor (z.B. Zickzack, Slalom, Kreise).

Die TN sollen selbständig einen Wechsel der Führungsposition in ihrer Gruppe vornehmen.

● „Postbotenspiel“

- ⊙ In der Halle liegen 20 (mit Hausnummern versehene) „Briefkästen“ verteilt auf dem Boden.

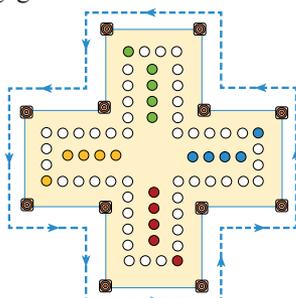
Jede/r TN erhält 40 „Briefe“ (= kleine Zettel mit der entsprechenden Hausnummer), die er/sie dem jeweiligen „Briefkasten“ zustellen muss. Es darf immer nur ein „Brief“ transportiert werden.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● „Mensch ärgere dich nicht“

- ⊙ Die TN spielen das Spiel in vier Teams, denen jeweils eine Spielfarbe mit den entsprechenden Spielfiguren zugeordnet wird. Der Laufweg orientiert sich nach dem Spielbrettmuster und wird mittels Pylonen vorgegeben.

Jede/r TN eines Teams läuft die von ihr/ihm gewürfelte Rundenzahl und setzt eine Figur auf dem Spielbrett entsprechend weiter. Gespielt wird, bis die erste Spielfigur eines Teams im Ziel ist.



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

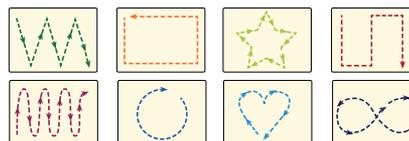
Teilnehmer/innen (TN): 8 - 24

Material: Laufwege-Plakate, 20 „Briefkästen“ (z.B. Schuhkartons) und 40 „Briefe“ je TN (= kleine Zettel mit den entsprechenden Hausnummern versehen, die auch die Briefkästen haben), „Mensch ärgere dich nicht“ – Spielbrett mit Figuren und Würfeln, mindestens 20 Markierungskegel oder Hütchen, 2 Weichböden, 10 Korken, 2 Eimer

Ort: Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, Förderung von Konzentration und Orientierungsfähigkeit
- ✔ Flotte Musik wirkt sehr belebend!
- ✔ Die verschiedenen Laufwege sollten auf großen Plakaten vorbereitet sein.



- ⊙ Dauermethode zur Ausdauerförderung
- ✔ Jede/r TN bestimmt sein/ihr eigenes Tempo.
- ✔ Die Hausnummern auf den „Briefkästen“ sollten nicht zu gut sichtbar sein, damit die Postboten den jeweiligen „Briefkasten“ etwas suchen müssen.

- ⊙ Dauermethode
- ✔ Die ÜL kann die Spielzeit der Gruppe angepasst variieren.
- ✔ Die zu laufenden Runden entsprechen der gewürfelten Zahl. Bei einer 6 darf noch einmal gewürfelt und eine Spielfigur ohne Laufeinsatz vorgelegt werden. Rauschmeißen ist erlaubt
- ✔ Durch weitere Regeländerungen kann die Spielzeit verändert werden, z.B. das Team läuft gemeinsam.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis



Stundenverlauf und Inhalte

- „Biathlon“
- ⊙ Aufbau des Biathlon-Parcours

Jede/r TN durchläuft einen vorgegebenen Parcours 20 Mal. Dabei sind verschiedene Aufgaben (2 x Weichbodenüberquerung, Hütchenslalom und Hütchenkreis) zu bewältigen. Nach jeder zweiten Runde sind auf dem „Schießstand“ drei Zielwürfe auszuführen. Für jeden Fehlwurf muss eine Strafrunde gelaufen werden. Die Strafrunden werden rückwärts gelaufen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- „Rundenlaufstaffel“
- ⊙ Die TN bilden 4 - 5 Teams mit je 4 - 6 Personen.

Die Teams traben um eine Rundbahn. Auf ein Signal der ÜL startet der/die erste Läufer/in jedes Teams und umläuft alle Gruppe in beliebiger Reihenfolge. Hat sie/er das eigene Team wieder erreicht, startet der/die nächste.

Gewonnen hat das Team, dessen letzte/r Läufer/in zuerst wieder beim eigenen Team ankommt.

AUSKLANG (10 Minuten)

- „Zeitschätzläufe“
- ⊙ Laufrichtung im großen Kreis gegen den Uhrzeigersinn

Die TN laufen jede/r für sich zu ruhiger Musik im langsamen Tempo durch die Halle.

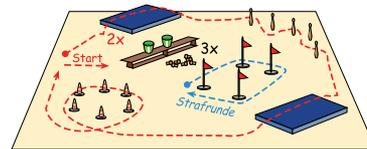
Die ÜL gibt als Aufgabe, beim Laufen die Zeit von einer Minute zu schätzen und nach exakt dieser einen Minute stehen zu bleiben.

- „Gehen und Wortketten bilden“
- Die TN gehen paarweise durch die Halle und bilden lange Sätze, indem sie abwechselnd je ein Wort ergänzen.

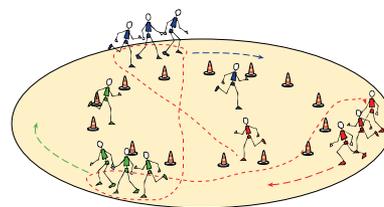


Absichten und Hinweise

- ⊙ Dauermethode
- Zielwürfe werden mit Korken auf Eimer durchgeführt.



- ⊙ Intervalltraining zur Ausdauererschulung
- Je nach Leistungsstand der Gruppe kann es auch mehrere Durchgänge geben.



- ⊙ Cool - down
- Die ÜL sollte ein- bis zweimal eine Minute vorgeben, bevor die TN die Zeit schätzen müssen.

- ⊙ Cool - down
- Variation: Das folgende Wort beginnt jeweils mit dem letzten Buchstaben des zuvor genannten Wortes.