



# Kommunikatives Ausdauertraining

## Abwechslungsreiche Spiele zur Förderung der Ausdauer

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt sich auch mit Erwachsenen auf spielerische Art und Weise schulen. Um die Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt zu fördern, sollte auf die Belastungsintensität geachtet werden. Die Kontrolle der Belastungsintensität kann durch die Messung der Herzfrequenz (während bzw. direkt nach der Belastung) oder durch das subjektive individuelle Belastungsempfinden vorgenommen werden.

Die in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Spiele zur Ausdauerförderung haben zum Ziel, dass die TN untereinander in Kontakt kommen, ihre individuelle Belastungsintensität bewusst kennen lernen und vor allem Freude am Ausdauertraining haben.

*Das vorliegende Stundenbeispiel ist eine überarbeitete und erweiterte Neuauflage des Stundenbeispiels „Ausdauerschulung mal anders! – Abwechslungsreiche Spiele“ aus dem Jahr 2001.*

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

50 Zahlenkarten, großer Kasten, 10 bis 20 Hütchen, 4 Würfel, Jenga-Spiel, mindestens 10 Figuren-Karten, bei Bedarf Musikanlage und motivierende Musik

#### Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Außenplatz, Wiese

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### ● Begrüßung der Teilnehmer\*innen

- Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, fragt die TN nach ihrem Befinden und erläutert das Stundenthema und den Stundenablauf. Sie bittet zudem die TN, den Sitz ihrer Laufschuhe zu überprüfen.

##### ● Linien-Walking-Lauf

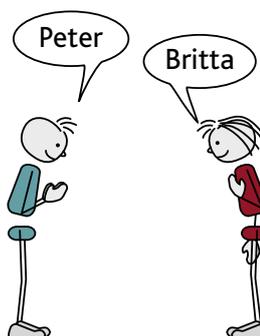
- Die TN verteilen sich auf den Hallenboden-Linien.

Die TN walken oder laufen in einem lockeren Fortbewegungstempo einzeln auf den Linien des Hallenbodens.

Begegnen sich zwei TN auf ihrer Linie, winken sie sich im Abstand von 2 m zu, nennen sich gegenseitig ihre Namen, machen dann eine halbe Drehung und setzen ihren „Lauf“ in die entgegengesetzte Richtung fort.

Dieser „Begrüßungsablauf“ wird im weiteren Verlauf beibehalten.

Sind sich alle TN einmal begegnet, begrüßen sich die TN bei der nächsten Begegnung mit Nennung des Namens. Die Begrüßung kann zusätzlich mit unterschiedlichen Begrüßungsgesten erweitert werden: einander zunicken, Verbeugung voreinander, Fußspitzen-Berührung, Hand auf Herz legen, „Namasté-Begrüßung“ (Kopf leicht beugen und die Handflächen vor dem Herz zusammenlegen), Ellbogencheck, Faustcheck.



### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema
- ✔ Die ÜL weist die TN auf das Ablegen von Uhren und Schmuck hin.
- ✔ Im Freien werden Hütchen in einem großen „Spielfeldbereich“ aufgestellt und die Verbindungen zwischen den Hütchen in alle Richtungen stellen die „imaginären Bodenlinien“ dar.
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Förderung der Kommunikation und Mitgestaltung der TN
- ✔ Einsatz von motivierender Musik
- ✔ Variation:  
Die TN bilden Paare. Begegnet ein Paar einem anderen Paar, machen die Paare eine Begrüßungsgeste oder Ganzkörperübung, dann eine halbe Drehung, sodass die hintere Person die Führung übernimmt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Sympathie-Lauf

- ⦿ Alle TN bewegen sich einzeln auf Musik kreuz und quer durch die Halle.

Jede/Jeder TN versucht, während des Laufs einer anderen Person nachzulaufen. Diese Person darf sich nicht durch plötzliche Drehungen oder abrupte Richtungswechsel der ihr entgegengebrachten Sympathie entziehen, sondern versucht ihrerseits, anderen Personen nachzulaufen. Nach einer Weile kristallisiert sich meist eine Person heraus, der (fast) alle TN nachlaufen. Diese Person darf die Sympathie der anderen TN für eine Weile genießen und führt ihre „Sympathie-Gruppe“ nach Belieben durch die Halle. Hat die Person keine Lust mehr auf so viel Sympathie, dreht sie sich um und bleibt stehen. Das ist das Zeichen für die anderen TN, sich wieder einen eigenen Laufweg zu suchen und die „Sympathiesuche“ beginnt von vorne.

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Individuelle Belastungsdosierung

Die ÜL erläutert den TN die Möglichkeiten der Belastungsdosierung und -steuerung bei den folgenden Ausdauer Spielen.

#### 1. Trainingsherzfrequenz nach der Altersformel

Die Trainingsintensität sollte je nach Zielsetzung, Alter und Leistungsfähigkeit der TN zwischen 65 – 85 % der maximalen Herzfrequenz liegen.

- Maximale Herzfrequenz in Schläge/Minute = 220 minus Lebensalter
- Die Herzfrequenz direkt nach der Belastung messen oder am besten mit Herzfrequenzmesser trainieren

#### 2. Individuelles Belastungsempfinden

Der Anstrengungsgrad während der Belastung sollte nach der BORG-Skala für die TN bei „etwas anstrengend bzw. schwer“ liegen.

#### Allgemeine Lauftipps

- Nur so schnell laufen, dass man sich mit den anderen TN unterhalten kann
- Gleichmäßiges Tempo laufen
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten
- Bei Bedarf Trinkpausen einlegen

### ● Zahlenlauf

- ⦿ Auf dem Hallenboden werden 50 Zahlenkarten (jede Karte ist mit einer Zahl von 1 bis 50 beschriftet) mit der Zahl nach oben verteilt. Jede/Jeder TN läuft ihren/seinen eigenen „Zahlenweg“.

Die TN begeben sich zu der Zahl auf dem Boden, die dem eigenen „Geburtstagstag“ (Tag 1-31) entspricht. Von dieser Zahl aus sollen alle Zahlen bis zur Zahlenkarte 50 aufwärtssteigend hintereinander abgelaufen werden und nach der Zahlenkarte 50 weiter von 1 beginnend bis zur Ausgangszahl.

#### Spielvariationen/-erweiterungen:

- Nachdem die TN bei ihrer Ausgangszahl wieder angekommen sind, werden die Zahlen abwärtssteigend bis zur Ausgangszahl abgelaufen.
- Die TN sollen verschiedene Zahlenkombinationen oder Rechenaufgabe ablaufen.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Förderung einer kontaktlosen Kommunikation

- ✔ In der Erwärmung die TN darauf hinweisen, ein lockeres Tempo anzuschlagen.

- ⦿ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Belastungsdosierung

BORG-Skala (RPE)		
	sehr, sehr leicht	= 6-7-8
	sehr leicht	= 9-10
	ziemlich leicht	= 11-12
	etwas schwer	= 13-14
	schwer	= 15-16
	sehr schwer	= 17-18
	sehr, sehr schwer	= 19-20

- ✔ Im Freien werden die Zahlenkarten in einem markierten Spielfeldbereich ausgelegt.

- ⦿ Förderung der Ausdauerfähigkeit, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ **Wichtiger Hinweis an die TN:** Nicht auf die Zahlenkarten treten – sie könnten wegrutschen!

- ✔ Evtl. Musikeinsatz

- ✔ Vorbereitungsspiel für den Zahlen-Würfel-Lauf – je nach Dauer der Übungsstunde kann bei fehlender Zeit das Spiel auch weggelassen werden.



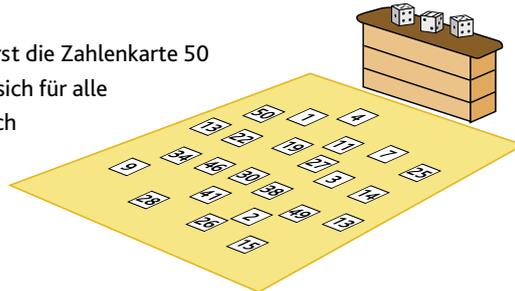
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Zahlen-Würfel-Lauf

- ☉ Die 50 Zahlenkarten bleiben auf dem Hallenboden liegen.  
Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen.  
Es gibt eine zentrale Würfelstation (großer Kasten) außerhalb des Spielfeldbereichs.

Jede Gruppe würfelt an der Würfelstation und sucht die entsprechende Zahlenkarte (z.B. 3) zu der gewürfelten Zahl. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte, läuft gemeinsam drei kleine Runden um die Zahlenkarte, bevor es wieder gemeinsam zum Würfeln geht. Dort wird die nächste gewürfelte Zahl (z.B. 4) addiert (z.B.  $3 + 4 = 7$ ) und die neue Zahlenkarte (7) wird gesucht. Usw.

Die Gruppe, die zuerst die Zahlenkarte 50 erreicht hat, macht sich für alle bemerkbar (z.B. durch lautstarkes Jubeln und Tanzen).

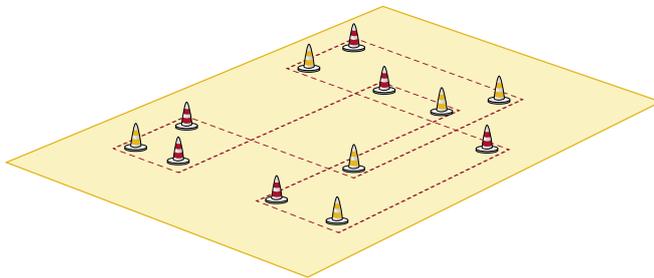


### ● Irrgarten

- ☉ Die Hütchen werden in der Halle verteilt (= Irrgarten).

Jede/Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch den „Irrgarten“ suchen. Hierzu wird im Wechsel beim ersten Hütchen nach rechts und beim nächsten nach links abgebogen usw.

Um Zusammenstöße zu vermeiden, gilt rechts vor links!



#### Spielvariationen:

- Bei Hütchen in zwei Farben wird die Abbiegerichtung vorgegeben (z. B. rot = rechts abbiegen, gelb = links abbiegen).
- Es darf nur in eine Richtung abgebogen werden und erst auf ein Signal hin, die Abbiegerichtung geändert werden.
- „Hindernisse“ (z. B. Fähnchen, Matten, kleine Kästen) einbauen, die während des Irrgarten-Laufs „überwunden“ werden müssen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

### ● Jenga-Rennen

- ☉ An die vier Eckpunkte eines Spielfeldes werden jeweils ein Hütchen und ein Würfel verteilt. In der Mitte des Spielfeldes wird ein Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich je nach individuell eingeschätztem Leistungsstand an die vier Eckpunkte und sprechen dort mit den anderen TN ihre Laufgeschwindigkeit ab.  
Die Laufrichtung wird 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 der Gruppe 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.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Kommunikative und kooperative spielerische Ausdauerschulung, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

#### ✔ Wichtiger Hinweis an die TN:

Nicht auf die Zahlenkarten treten – sie könnten wegrutschen!

#### ✔ Spielvariation:

Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert. Ende des Spiels ist dann, wenn wieder die Zahlenkarte 1 erreicht wird.

- ✔ Am Ende des Spiels werden alle Zahlenkarten von den TN eingesammelt.

- ☉ Förderung der Ausdauerfähigkeit, bewusste Belastungsdosierung durch Auswahl der individuellen Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ Damit die TN ein Gefühl für ihre individuelle Belastungsherzfrequenz bekommen, eignen sich zwei bis drei Durchgänge mit je ca. 5 Minuten Dauer – evtl. mit Variationen.

- ✔ Nach jedem Durchgang sollte die Herzfrequenz gemessen bzw. das individuelle Belastungsempfinden überprüft und beim nächsten Durchgang angepasst werden.

- ☉ Ausdauerschulung in Teams

- ✔ Beim Umfallen des Turms, baut die ÜL den Turm schnell wieder neu auf und integriert die abgegebenen Steinchen.

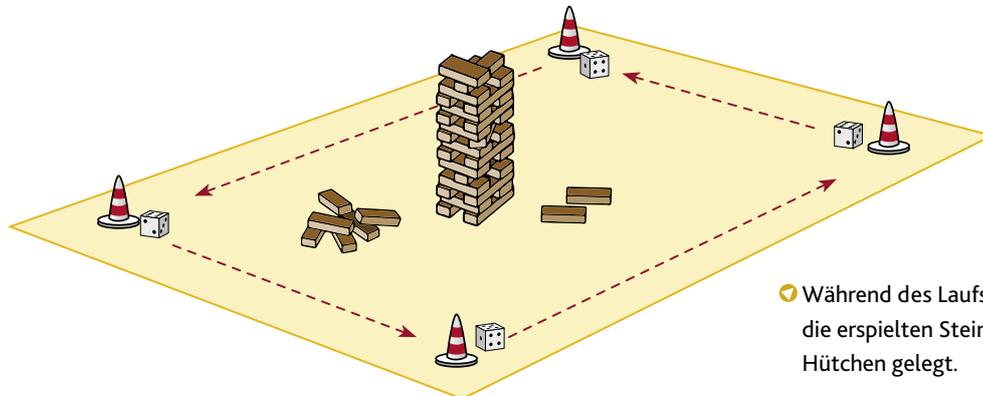
- ✔ Das Spiel wird auf Zeit (ca. 10–15 Minuten) gespielt.

- ✔ Nach der Hälfte der Zeit erfolgt auf Ansage durch die ÜL ein Laufrichtungswechsel.

## Stundenverlauf und Inhalte

Fällt der Turm jedoch um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer bisher erspielten Steinchen abgeben und vier „Strafrunden“ absolvieren, bevor sie wieder würfeln darf.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen erspielt und welche Gruppe, die meisten Laufrunden absolviert hat.



### AUSKLANG (20 Minuten)

#### ● Figuren-Jogging

- ☉ Die TN bilden 4er- oder 5er-Gruppen und laufen bzw. walken in ihrer Gruppe in einer Reihe hintereinander her.

Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und bekommt von der ÜL auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Aufgabe ist es nun, diese Figur locker trabend bzw. walkend auf den Boden zu „malen“. Die anderen Gruppenmitglieder laufen bzw. walken mit Abstand zu einander der ersten Person hinterher und versuchen, die „gemalte Figur“ zu erraten.

Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der bzw. die Figuren-Vorläufer\*in hinten an ihrer Gruppe an und die neue vordere Person „malt“ eine Figur.

#### Variation:

Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Figur (Zahl, geometrische Figur, Buchstabe etc.), die dann erraten werden soll.

#### ● Dehnungsübungen

- ☉ Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die während der Belastung beanspruchte Muskulatur wird gedehnt: Wadenmuskulatur, vordere und hintere Beinmuskulatur, Adduktoren, Rückenmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur, Nackenmuskulatur, Brustmuskulatur usw.

*Dehnungsübungen und deren Beschreibung befinden sich in der SportOnlineKartei „Übungen für die Fitness“ unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>*

#### ● Verabschiedung

- ☉ Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Durchführung der Ausdauerspiele und verabschiedet die TN mit Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

## Absichten und Hinweise

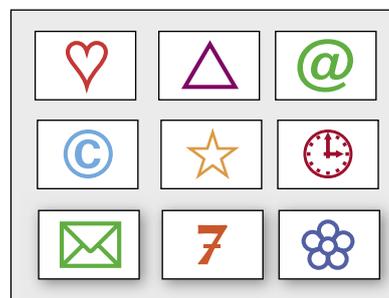
- ☑ Um Zusammenstöße von schnellen und langsamen Läufer\*innen zu vermeiden, gilt „Innen langsam – außen schnell = es wird immer nur außen überholt!“

- ☑ Während des Laufs werden der Würfel sowie die erspielten Steinchen unter das Gruppen-Hütchen gelegt.

- ☉ Lockeres Auslaufen, Cool down, Einleitung der Regeneration, Förderung der Kreativität der TN

- ☑ Beim Zeigen der Figuren-Karten darauf achten, dass nur die erste Person die Karte sieht.

- ☑ **Hinweis an die TN:** Die Figuren groß auf den Hallenboden „malen“. Das erleichtert der Gruppe das Herausfinden der Figur.



- ☉ Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- ☑ Die ÜL kann die Übungen vorgeben oder die TN führen je nach Vorerfahrung, eigene Dehnungsübungen aus, die ihnen guttun.

#### ☑ Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 10–15 Sekunden halten
- Seitenwechsel
- Jede Seite 2 Mal dehnen

- ☉ Kurze Reflexion der Stunde, Stundenabschluss, Verabschiedung der TN