

## Motivierendes Ausdauertraining

### Orientierungslauf – Formen

<b>Windrosen-Spiel</b>	<b>Sportareal-OL</b>
<p><b>Dorf – OL</b>  <b>a) Dorfkarten-Version</b>  Auf der Gemeinde einen Dorfplan besorgen und an markierten Punkten OL-Schirm und OL-Zange befestigen. Alternativ: Zahlencode befestigen.</p> <p><b>b) Markant-Punkte – Version</b>  Bestimmte Anzahlen oder Besonderheiten müssen auf einen Lösezettel notiert werden. Zum Beispiel: wie viele Treppenstufen hat es vor dem Gemeindehaus? Welche Farbe hat die Jacke des Gartenzwergs beim Haus X?</p>	<p><b>Schatz-Suche</b>  Der Leiter verteilt vor der Stunde mehrere Hinweise, welche zu weiteren Hinweisen führen, usw. bis man schliesslich den Schatz findet. Die Hinweise können auch mit einer Such- oder einer Rätselaufgabe noch etwas anspruchsvoller gemacht werden.  Es werden mehrere Teams gebildet, die gegeneinander antreten.</p> <p>Dies ist zwar für den Leiter mit einem grösseren Aufwand verbunden (aber immer noch viel weniger als die ganze Lektion).</p>

### Beschäftigtes Jogging

<p><b>Wer bin ich?</b>  Zwei Läufer joggen neben oder hintereinander. Einer der beiden erhält Karten mit einem Personen- oder Berufsamen, eines Tiers oder einer Comicfigur. Der Andere rät stellt nun Fragen, welche vom Befragten nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden dürfen.  Personenraten. Der</p>	<p><b>Koffer-Packen</b>  Zwei oder drei Läufer planen zu verreisen und zählen auf, was sie in den Reisekoffer packen. Der Erste beginnt: „Ich nehme auf die Reise in die Karibik eine BADEHOSE mit“. Der Zweite nennt die Badehose und einen zweiten Gegenstand, der Dritte noch einen Gegenstand mehr. Der Erste zählt dann zu den mittlerweile drei Gegenständen noch einen hinzu, usw. Wer am längsten fehlerlos aufzählen kann, erhält einen Punkt.  Wer erzielt am meisten Punkte?</p>
---	---

### Laufspiele

<p><b>Piraten der Karibik</b>  3 bis 4 Teams bilden. Jedes Team bildet eine Piraten-Bande, welche auf einer Piraten-Insel wohnt (eine Ecke mit einer Kiste mit Tennisbällen = Goldstücke). Zu Beginn hat jede Bande 10 Goldstücke in ihrem Besitz. Zusätzlich gibt es 2 Schatzinseln, wo es eine bestimmte Anzahl Bälle hat.</p> <p>Jede Bande muss nach XX Minuten am meisten Gold auf ihrer Schatzinsel gehortet haben. Man holt von der Schatzinsel Goldstücke, oder man raubt bei gegnerischen Teams, welche sich nicht dagegen wehren können. Pro Lauf darf man nur einen Tennisball transportieren. Da spielen auch Taktik und das Wissen über den gegnerischen Punktstand eine Rolle!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Jüngeren: immer als ganze Piraten-Bande laufen</li> <li>- Bei Älteren: einzeln laufen lassen</li> </ul> <p><i>Geheimtipp: Besonderen Reiz erhält das Spiel, wenn man es mit goldenen 5Rp-Stücken spielt.</i></p>	<p><b>Städtelauf:</b>  In der ganzen Halle sind Zettel mit Städtenamen verteilt. Die Spieler sind in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt vom Spielleiter einen unterschiedlichen Städtenamen genannt. Nun muss die Gruppe jenen Zettel finden, auf dem der genannte Namen in der 1. Zeile an 1. Stelle steht. Hat sie diesen gefunden, muss sie sich den Namen jener Stadt merken, der in der 1. Zeile an 2. Stelle steht. Jetzt muss sie jenen Zettel finden, auf dem dieser Name in der 2. Zeile an erster Stelle steht. Hat sie diesen gefunden muss sie sich den Namen in der 2. Zeile an 2. Stelle merken und den Zettel wo dieser in der 3. Zeile an 1. Stelle steht suchen usw. Die Stadt an der 2. Stelle der 11. Zeile stellt das gesuchte Lösungswort dar. Dieses muss die Gruppe dem Spielleiter nennen, der den Zettel mit allen Lösungen besitzt.</p>
--	---

### Audauer durch langdauerndes Spielen

<p><b>Fussball / Unihockey / Basketball: Ausdauer im Spiel</b>  - gezielte Zeitdauer im Wh-Prinzip (z.B. 6x4min mit 5min Pause)</p>	<p><b>„Brasil“ - Prinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3Teams ABC. A spielt zuerst gegen B</li> <li>- Wenn jemand ein Goal kassiert oder der Ball verloren geht, kommt C rein und Verlierer geht raus (hohe Spieldynamik!)</li> </ul>
<p><b>Schikanen-Spiel: Eher für ältere Jugendliche (ab 15j)</b>  Oben genannte Spiele mit einer kurzen Ausdauer-Aufgabe im Falle eines Tors (z.B. einmal zum anderen Tor und zurück). Kann auch als Kraft-Ausdauer dienen.  Oder: für jedes Tor gibt es am Schluss eine bestimmte Ausdauer-Aufgabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Americaine</li> <li>- Würfel-Spiel</li> <li>- Puzzle-Stafette</li> <li>- Scrabble, Lotto, Leiterlispiel, Domino</li> <li>- Team-Marathon: Pro 200m gibt es ein Feld zum Ausfüllen auf dem Blatt. Welches Team schafft als erstes einen Marathon?</li> </ul>

### Biathlon / Duathlon - Formen

<p><b>Duathlon: Radler und Läufer</b>  Zwei bilden ein Team, welches ein Fahrrad (am besten ein Mountain-Bike ohne Gepäckträger) erhält. Eine bestimmte Strecke wird nun absolviert, indem immer einer läuft und einer Fahrrad fährt. Die Wechsel können frei bestimmt werden.</p>	<p><b>Kids-Cup - Biathlon</b>  Im Team von 4-5 Athleten während 3min einen Rundkurs laufen (pro Runde 1Pt) und nach jeder Runde einen Ball auf Markierhüetli auf Langbank werfen (pro abgetroffenes Hüetli 1Pt). Wer holt am meisten Pt?</p>
--	--

### Pädagogisches Ausdauertraining: Zeitgefühl / Körpergefühl

<p><b>Zeitschätz - Laufen</b>  Auftrag: Jeder soll auf dem Sportareal frei in seinem Tempo umherjoggen und möglichst genau nach einer bestimmten Zeit wieder zum Leiter (zur Stoppuhr) zurückkehren. Wer läuft am genauesten.</p>	<p><b>Streckenzeit - Schätzen</b>  Der Leiter bestimmt eine (oder besser zwei oder drei) genaue Strecke(n). Jeder Jugendliche muss einen Tipp abgeben, wie lange er für die Strecke benötigt. Wer läuft am genauesten?</p>
<p><b>Selbsterfahrung: Puls-Fühlen</b>  Nach verschiedenen Läufen in verschiedenen Tempi wird der Puls an der Halsschlagader oder am Handgelenk erfühlt und 2min nach der Belastung nochmals ermittelt.</p>	<p><b>Gangschalten</b>  Ausdauerlaufen in verschiedenen Tempi (wie Gänge beim Auto)</p>