

Motivierende Ausdauerformen für Kinder – Praxislektion

Spiel 1: Personenraten – Wer bin ich?

Dauermethode

Zwei Läufer joggen hintereinander. Der Vordere überlegt sich eine beiden bekannte Persönlichkeit (z.B. Sportler, Politiker, Comicfigur, TV-Star...). Der Hintere versucht nun mittels Fragen darauf zu kommen, wer denn vor ihm rennt. Der Vordere darf aber nur mit Ja/Nein antworten. Dann wechseln

⇒ Durch das Sprechen und das hintereinander Joggen bleibt das Tempo extensiv

Spiel 2: Städtereise

Dauermethode

Kinder in Dreiergruppen halten sich an einem Sprungseil und joggen so als Zug hintereinander. In der ganzen Halle sind mehrere Sets von 11 aufeinander folgenden Reisewegen am Boden verteilt (z.B. Bern→Lugano, Lugano→St. Moritz, usw). Der Leiter teilt jeder Lokomotive (vorderstes Kind) den Anfangsbahnhof mit. Die Kids suchen den Anfangsbahnhof, erfahren auf dem Zettel den nächsten, usw. Auf dem elften Zettel steht dann nebst der Endstation auch das Lösungswort. Dieses wird dem Leiter zur Kontrolle mitgeteilt.

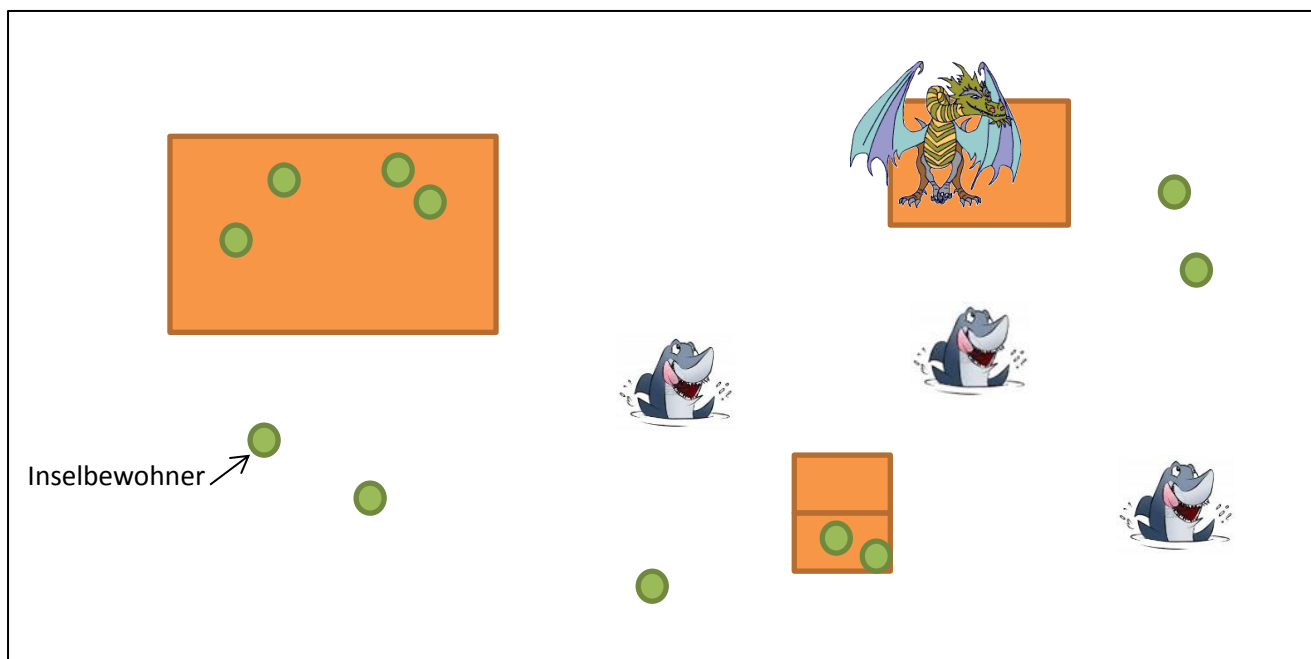
Spiel 3: Dracheninsel

Wiederholungs oder Intervallmethode

Ein Beispiel für Fangis-Formen, die ebenfalls mit Ausdauer-Effekt trainiert werden können. Es gibt 1-2 Drachen und 2-4 Haie. Der Rest sind Inselbewohner.

Drache und Haie wollen die Inselbewohner anknabbern. Der Drache kann aber nur auf der Insel, die Haie nur im Wasser jagen. Wer von einem Hai oder Drachen berührt wird, bleibt mit gespreizten Beinen stehen und kann von anderen wieder erlöst werden, indem untendurch gekrochen wird.

Variante: Anstatt stehen bleiben, muss man jeweils 5 Strecksprünge, eine Runde um die Inselwelt laufen oder eine ähnliche Aufgabe machen, damit man wieder befreit ist.



Spiel 4: Leiterlispiel

Intervallmethode

Würfeln und entsprechend der Felder vorwärtsziehen. Jedes Feld hat eine Zahl, die in einer bestimmten Farbe gekennzeichnet ist. Bei jeder Farbe ist eine bestimmte (Ausdauer-)Aufgabe zu erledigen, bevor wieder gewürfelt werden darf.

z.B.

- Gelb = 1 Runde
- Blau = 2 Runden
- Rot = 1 Runde rückwärts joggen
- Grün = 30x Seilsprung
- Schwarz= 30x Skipping auf der Matte
- Violett = 10x Medizinball stossen

⇒ Je nach Zielsetzung die Aufgaben wählen (intensiver/extensiver/Beinzentrierter/Rumpf oder Arme)

Spiel 5: Brazil

Intervallmethode

Das Spielprinzip „Brazil“ steht für hochintensive Intervallformen, mit denen gängige Spiele wie Fussball, Unihockey, Basketball, Brettball, Linienball, etc mit hohem Ausdauer-Anteil gespielt werden können. Es werden 3 Teams à drei (bis max. 5) Spieler pro Team gebildet.

Variante 1: Zwei Teams spielen gegeneinander, das andere steht draussen bereit. Bei Torerfolg oder Ball ins Aus gibt es einen Wechsel: das Verliererteam raus, das Frische Team rein.

Variante 2: In den drei Teams werden total 6 Matches à je 45sec gespielt: A-B/A-C/B-C/A-B/A-C/B-C. Bei Torerfolg sofort weiterspielen und die Punkte zum Teamresultat zählen. Welches Team holt am meisten Torpunkte?

Variante 3 (eigentliches Brazil, Variante eher für >15j, Zeichnung unten):

Das erste Team greift an und versucht ein Tor zu erzielen. Bei Torerfolg oder Ballverlust führt die zweite Gruppe ihrerseits sofort einen Angriff gegen das dritte Team aus, das in der eigenen Hälfte bereitsteht. Anschliessend das dritte gegen das erste etc.

Regeln festlegen, wann ein Angriff als abgeschlossen gilt, eventuell mit Zeitbeschränkung.

