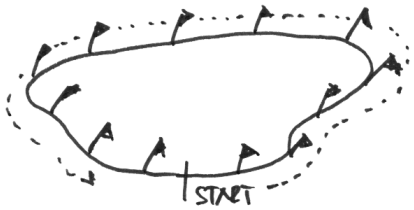
Motivierende Ausdauerformen für Kids bis U14 in der Praxis

Lektionsinhalte

1. Fähnchen-Lauf **1**
2. Jasskarten-Stafette (Variante mit Würfel & Strafrunde) **2**
3. Goldraub **3**
4. Schatz-Suche (OL, Variante Karte) **4**

1. Fähnchen-Lauf

Auf einem Rundkurs sind in Regelmässigen Abständen (Zum Beispiel alle 20m) Markierungen angebracht (Fähnchen, Malstäbe, Markierungsteller,…). Die Sportler laufen individuell in einem möglichst gleichmässigen Tempo auf dem Rundkurs und zählen dabei jede Markierung die sie passieren. Nach einem vorgängig definierten Umfang (Zum Beispiel 8 Minuten) wird die Übung gestoppt. Die Sportler merken sich die erreichte Zahl. Nach einer Pause (Zum Beispiel 3 Minuten) Wird die Übung in umgekehrter Richtung und mit gleicher Dauer wiederholt. Dabei subtrahieren die Sportler jetzt jede Markierung die sie passieren von der vom ersten Lauf gemerkten Zahl. Wer konnte in der gleichen Zeit auf Null herunter Zählen? Wer ist den zweiten Durchgang schneller gelaufen (Minus-Wert)? Wer langsamer (Plus-Wert)?



Ziel:
- Entwicklung der aeroben Kapazität.
- Aufrechterhalten eines regelmässigen Laufrhythmus.

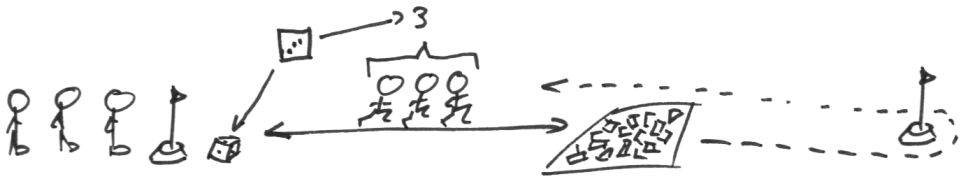
Methode:
- Kontinuierliche Dauermethode.

Variation:
- Teil 2 der Übung nicht unmittelbar nach Teil 1 ausführen.

Bemerkung:
- Eignet sich als Sozialform in heterogenen Gruppen, da Konstanz das Ziel ist und nicht Geschwindigkeit.
- Wird die Übungsanlage immer gleich gewählt und die Ergebnisse dokumentiert, lassen sich bei Wiederholungen Fortschritte aufzeigen (Motivation).

Material:
- Markierungen (Fähnchen, Malstäbe, Markierungsteller,…)
- Stoppuhr
- Pfeife

2. Jasskarten-Stafette (Variante mit Würfel & Strafrunde)
Am Endpunkt der Stafette ist ein Jasskarten-Set gemischt und verdeckt am Boden verteilt (Sportplatz, Wald, Rasen, Halle,…). Am Start der Stafette sind die Sportler in Gruppen von maximal 6 Läufern eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine eigene Aufgabe (Finde alle Roten Karten, alle Herz, alle Zahlen,…). Die Anzahl Läufer, die pro Versuch als Teilgruppe zusammen laufen dürfen entscheidet der Würfel. Es darf pro Versuch nur eine Karte aufgedeckt werden, auch wenn alle sechs Läufer dabei sind. Stimmt diese Karte mit der Gruppenaufgabe überein, wird sie mitgenommen und beim Gruppen-Depot am Stafetten-Start deponiert. Wenn nicht, wird die Karte wieder verdeckt zurückgelegt und die Sportler absolvieren eine Strafstrecke. Nach dem gewünschten Umfang, oder wenn die erste Gruppe die Aufgabe komplett gelöst hat, wird das Spiel abgepfiffen. Die Gruppe mit den meisten Karten gewinnt.



Ziel:
- Entwicklung der aeroben Kapazität.
- Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit.

Methode:
- Extensive Intervallmethode.

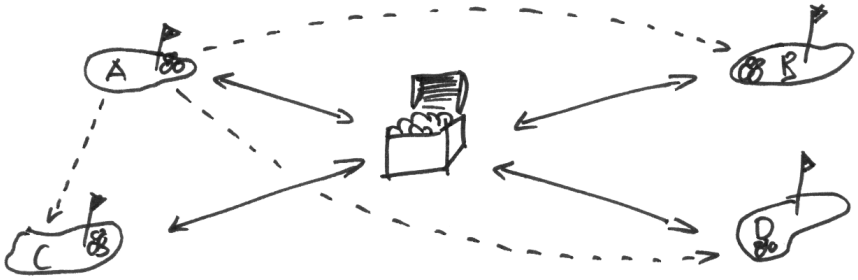
Variationen:
- Kleinere Gruppen erhöhen den Umfang.
- Eine längere Strecke erhöht den Umfang sowie die Pause.
- Zwei Jasskarten-Sets erhöhen die Trefferquote und somit das Erfolgserlebnis.
- Strukturiert aufgelegte Karten ermöglichen Gruppenstrategien.
- Ohne Würfel spielen und eine fixe Anzahl Sportler bestimmen, die zusammen laufen dürfen.
- Mit Memory-Karten spielen.

Bemerkung:
- Eignet sich als Sozialform in heterogenen Gruppen, da der Faktor Glück eine wesentliche Rolle beim Siegen spielt.
- Da die Anzahl laufender Sportler durch den Würfel bestimmt wird, muss die Gruppe selbstständig und sofort entscheiden wer eine Pause benötigt und wer mehrmals hintereinander laufen kann/muss. Teamgeist ist gefragt.
- Ist die Stafetten-Strecke zu kurz, wird nicht wirklich im Ausdauerbereich trainiert. Auch sind für ein Schnelligkeits-Training die Pausen zu kurz.
- Ist die Stafetten-Strecke zu lang, besteht die Gefahr von zu langen Pausen. Hier kann mit Formen korrigiert werden, wo mehrere Sportler zusammen laufen dürfen.

Material:
- Markierungen für Start und Strafstrecke
- Jasskarten-Set
- Würfel (Anzahl wie Gruppen)
- Unterlage für Jasskarten (Karton, Kisten-Deckel,…)
- Stoppuhr
- Pfeife

Tipp:
- Bei windigem Wetter Outdoor empfiehlt sich die Karten geschützt, zum Beispiel in einer flachen Kiste aufzulegen.

3. Goldraub
Die Sportler werden in 3-4 Gruppen eingeteilt. In der Mitte (Des Platzes, Turnhalle,…) liegt eine Schatztruhe voll mit Goldnuggets (Tennisbälle). Jede Gruppe hat in gleicher Distanz zu der Schatztruhe in alle Himmelsrichtungen verteilt ihre Piraten-Insel. Die Sportler starten auf ihren Inseln. Jeder Sportler holt sich nun für seine Gruppe so viele Goldnuggets wie möglich. Er darf sich dabei aus der Schatztruhe bedienen, aber auch Goldnuggets von den Inseln der anderen Gruppen rauben, wenn die Schatztruhe leer ist. Die Goldnuggets dürfen nicht verteidigt werden. Jeder Sportler darf immer nur ein Goldnugget auf einmal tragen und muss somit dieses zuerst auf seiner Insel in Sicherheit bringen, bevor er sich das nächste holt. Nach dem gewünschten Umfang wird das Spiel abgepfiffen. Nur die Goldnuggets die auf der Insel in Sicherheit sind, zählen. Welche Gruppe hat die meisten?



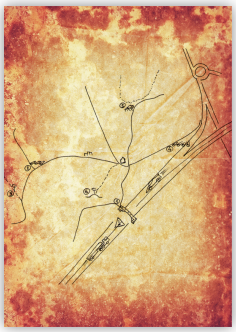
Ziel: • Entwicklung der aeroben Kapazität.

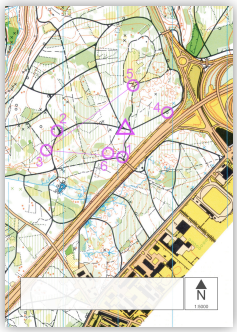
Methode: • Dauermethode (Kontinuierlich / Variabel).

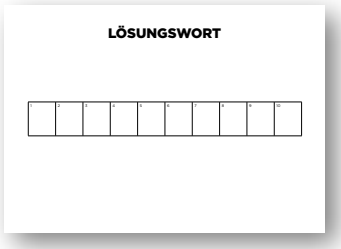
Variationen: • Mit Fünfräppler spielen: Weniger Materialaufwand. Achtung Mogelgefahr: Es wird versucht werden mehrere Münzstücke auf einmal zu rauben.
• Für ältere Kinder das Spiel mit Jasskarten spielen. Jede Gruppe erhält eigene, sich überschneidende Aufgaben: Raube alle Schwarzen Karten, alle Zahlen, alle Karten mit Köpfen, …

Material: • Schatztruhe (Kiste)
• Tennisbälle (oder Münzen)
• Evt. Kisten oder Körbe für die Piraten-Inseln
• Stoppuhr
• Pfeife

4. Schatz-Suche (OL, Variante Karte)
Nummerierte Postenblätter mit Lösungs-Buchstaben sind rund um den Startpunkt (Schulareal, Wald,…) verteilt. Die Sportler suchen einzeln oder in Zweier-Gruppen die Posten mittels Schatz-Karte ab und tragen so das Lösungswort zusammen. Nach dem gewünschten Umfang, oder wenn der erste Sportler das Rätsel gelöst hat, wird das Spiel abgepfiffen.







Ziel:
- Entwicklung der aeroben Kapazität.

Methode:
- Dauermethode (Kontinuierlich).
- Extensive Intervallmethode (Posten-Quiz)

Variationen:
- Der Buchstabe muss am Posten mit einer (altersgerechten) Quizfrage (Zwei mögliche Antworten, Rechenaufgabe, Rätsel,…) herausgefunden werden. Es entsteht eine längere Pause am Posten und es können Lern-Elemente mit eingebaut werden.
- Auch durch verstecken der Postenblätter (Oder Schätze) lässt sich die Pause verlängern.
- Postenreihenfolge (Laufwege) vorgeben oder offen lassen.
- Organisation Sternförmig. Nach jeder gelösten Aufgabe muss beim Coach in der Mitte die nächste abgeholt werden.
- Am Posten muss eine Bewegungsaufgabe gelöst werden.
- Für ältere: Die Posten mit GPS suchen. (Botschaft: Elektronische Gadgets kann man auch für spassige Bewegungs-Spiele verwenden. Stichwort «Geocaching»).

Material:
- Karte (OL-Karte, Schulareal-Karte, Schatzkarte…)
- Postenblätter
- Lösungsblätter
- Stoppuhr
- Pfeife

Tipps:
- Durch Streckenlegung und Posten-Aufgabe können Umfang und Pause gestaltet werden.
- Für viele Schulen gibt es gratis Areal-Karten, welche sich hervorragend für einfache OL– und Schatzkarten eignen.

Links:
www.scool.ch/de/schularealkarten/kartensuche.html
www.geocaching.com
www.opencaching.com