

Geht dir schon die Puste aus? –

Ausdauer-Trainingsmethoden kennenlernen und beim Rope Skipping anwenden

Dr. Andreas Simon, Bremen

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger bis Fortgeschrittene, ab Klasse 10
Ort	Sporthalle
Ziele	die Anpassung des Organismus durch das Training der Ausdauer erläutern, Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennenlernen und umsetzen, das Training durch Kontrolle der Pulswerte steuern
Kompetenzen	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Selbstlernfähigkeit verbessern, Leistung erfahren und reflektieren

Fachliche Hinweise

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer und ihre Trainingsmethoden

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer ist bei der Ausübung nahezu aller Sportarten von Bedeutung. Dennoch erfüllt sie unterschiedliche Funktionen wie z. B. langes Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität, Erhöhung der Belastungsverträglichkeit, Stabilisierung von sportlicher Technik und der Konzentrationsfähigkeit sowie die Beschleunigung der Wiederherstellung. Sie ist ausschlaggebend dafür, dass Sportler noch bis zum Ende ihrer sportlichen Tätigkeit eine hohe Leistung erbringen können. Die Vielschichtigkeit der Aufgaben, die der Ausdauer zukommen, und die unterschiedlichen Zielsetzungen, unter denen ein Ausdauertraining betrieben werden kann (z. B. Leistung, Gesundheit, Fitness, vgl. M 6), führen dazu, dass sich die Festlegung einer eindeutigen Definition schwierig gestaltet. Weineck (2004) definiert wie folgt: „Unter Ausdauer wird allgemein die psychophysische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden“.

Zur Förderung der verschiedenen Aufgaben der Ausdauer haben sich vier Hauptmethoden etabliert: *die Dauermethode, die Intervallmethode, die Wiederholungsmethode* und *die Wettkampfmethode*. Bei der Dauermethode geht es um die gleichmäßige Belastung im Bereich der aeroben Schwelle. Die Intervallmethoden zeichnen sich aus, dass der Trainingsablauf durch Pausen unterbrochen wird. Diese sollen aber nicht zur vollständigen Erholung führen, sondern sind vielmehr so zu wählen, dass man mit dem nächsten Intervall fortfährt, wenn man sich die gleiche Belastung wieder zutraut. Man spricht von „lohnenden Pausen“.

Die für die Unterrichtsstunde relevanten Trainingsmethoden unterscheiden sich in den Belastungsparametern Intensität, Dichte (Pausen), Umfang und Dauer (siehe M 27–M 29).



Hinweis: Die Wiederholungs- und Wettkampfmethode werden aufgrund der erhöhten Belastungsspitzen und der Anhäufung von Laktat im Körper nicht im Schulsport praxisnah durchgeführt.

Rope Skipping – Was ist das?

Rope Skipping wurde ursprünglich von einem Sportlehrer aus Amerika mit dem Ziel, Gleichgewicht und Koordination seiner Schüler zu verbessern, ins Leben gerufen. Seit den 60er-Jahren wurde es zusätzlich als gesundheitsbewusste Trainingsmöglichkeit propagiert. Die Trendsportart gelangte dann über Schüleraustausche nach Deutschland. Seit 2000 ist Rope Skipping Fachsportart im Deutschen Turnerbund. Die vorrangigen Unterschiede zum Seilspringen sind:

Doppelstunde 1: Einführung ins Rope Skipping – Grundlagen vermitteln

Ziele: Die Schüler erarbeiten Kriterien zur Beurteilung von Bewegungsqualität und -ästhetik und wenden sie an, indem sie eine eigene Kurzchoreografie erstellen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Einführung (5 Minuten)		
	Einführung Die Lehrkraft stellt das Thema (ggf. mit einer Videosequenz) vor. Die Schüler führen dann ein Brainstorming zum „Rope Skipping“ durch.	alle Schüler im Sitzkreis evtl. Laptop/ Tablet o. Ä.
Aufwärmen (5 Minuten)		
	Reise nach Jerusalem Alle Schüler bewegen sich mit dem Seil zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopps lassen sie ihr Seil fallen und suchen sich ein anderes.	alle Schüler in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler Abspielgerät und Musik
Hauptteil (65 Minuten)		
M 4	Bevor es losgeht ... Die Lehrkraft demonstriert die Seilmessung sowie die Ausgangsstellung beim Grundsprung.	Stoppuhr Lehrer- oder Schülerdemonstration
M 8, M 9–M 16	Jumps erarbeiten Die Schüler probieren verschiedene Sprünge aus.	4er-Gruppen in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler 1 Stift und 1 Stoppuhr pro Gruppe
	Reflexion Die Schüler beschreiben die wesentlichen Technikmerkmale der Grundsprünge.	alle Schüler im Sitzhalbkreis vor einem Flip Chart/Tafel, Stift/Kreide
M 17	Eine Choreografie erstellen Die Grundsprünge werden nochmals gefestigt, indem die Gruppen eine kleine Choreografie überlegen.	4er-Gruppen in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler Abspielgerät und Musik, ggf. Handys
	Vorstellung der Choreografien Die Gruppen stellen ihre Choreografien vor. Die anderen achten auf die Ausführung der Sprünge und geben Feedback.	alle Schüler im Stehhalbkreis Abspielgerät und Musik
Ausklang (5 Minuten)		
	Einrasten Die Fänger versuchen, die Mitschüler zu ticken. Sie dürfen sich nur auf ihrem schwächeren Bein fortbewegen, alle anderen auf ihrem stärkeren.	alle Schüler in der Halle verteilt 2–3 Fänger

Doppelstunde 2: Die kontinuierliche Dauermethode im Ausdauertraining

Ziele: Die Schüler lernen die Anpassung des Organismus an das Training der aeroben Ausdauer kennen, setzen Trainingsmethoden zur Verbesserung ihrer Ausdauer um und steuern die Dosierung des aeroben Trainings durch Kontrolle der Pulswerte.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte und Materialbedarf
Einführung (5 Minuten)		
M 4	Einführung Die Lehrkraft bespricht die Messung des Ruhepulses mit den Schülern und stellt die Inhalte der Stunde vor.	alle Schüler im Sitzhalbkreis 1 Stoppuhr, gelbe Stifte
Aufwärmen (5 Minuten)		
	Spiel mit dem Feuer Der erste Schüler aus Reihe A springt auf der Stelle. Der erste Schüler aus Reihe B kommt langsam näher gesprungen. Wenn sich die Seile treffen, lassen sie beide Schüler los. Schüler B flieht und Schüler A versucht, ihn zu ticken.	Schüler in 5er-Reihen gegenüber 1 Seil pro Schüler Männchenhütchen
Hauptteil (15 Minuten)		
M 4, M 7, M 18	Vorstellen des Arbeitsauftrags Die Lehrkraft bespricht den Ablauf der Erarbeitungsphase mit den Schülern.	alle Schüler im Sitzhalbkreis
M 18	Erarbeitung der kontinuierlichen Dauermethode Die Schüler erarbeiten die kontinuierliche Dauermethode und festlegen ihre Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt.	Schüler in Paaren 1 Seil pro Schüler 1 Stift und 1 Stoppuhr/Handy pro Paar
M 19–M 24	Schwierigere Sprünge erproben Die Schüler erproben nun schwierigere Sprünge mit dem Ziel, eine höhere Intensität erreichen zu können.	4er-Gruppen in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler
M 27	Reflexion Die Schüler um werden die Ergebnisse der Erarbeitungsphase zusammengefasst und die Ziele der kontinuierlichen Dauermethode auf einem Plakat festgehalten.	alle Schüler im Sitzhalbkreis Flip Chart/Tafel oder großer Bogen Papier, Stifte/Kreide
Ausklang (5 Minuten)		
	Handstumpfen Die Partner stellen sich gegenüber auf einem Bein auf. Sie versuchen nun, den Partner durch leichtes Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.	Schüler in Paaren

Doppelstunde 3: Die extensive und die intensive Intervallmethode im Ausdauertraining

Ziele: Die Schüler setzen Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer um, vergleichen sie hinsichtlich der Belastungskomponenten und übertragen sie auf ihre Alltags- und Sportsituation.

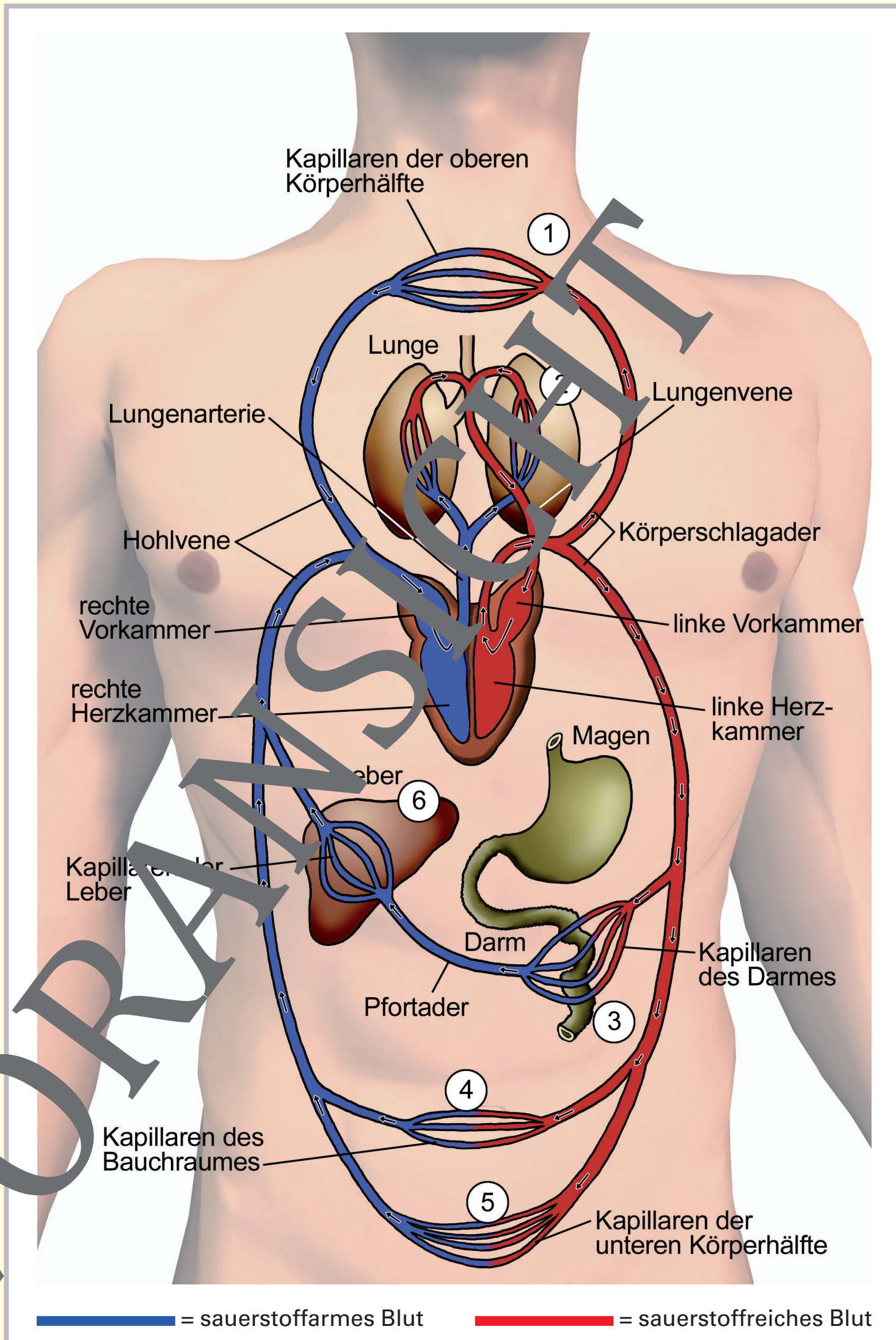
1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Einführung (5 Minuten)		
M 18, M 27	Rückblick auf die letzte Stunde Die Lehrkraft greift die kontinuierliche Dauerperiode auf. Die Schüler benennen die Belastungsparameter und die Trainingsziele.	alle Schüler im Sitzhalbkreis Plakat aus der letzten Stunde
Aufwärmen (5 Minuten)		
	Abschleppspiel Die Schüler A springen auf der Stelle verschiedene Sprünge, die Schüler B nähern sich jeweils einem von ihnen und führen ihr Seil um ihn, sodass sich beide nun gemeinsam mit nur einem Seil fortbewegen können.	alle Schüler in 8er-Gruppen 1 Seil pro Schüler
Hauptteil (65 Minuten)		
	Vorstellen der Arbeitsaufträge Die Lehrkraft stellt den Ablauf und die Organisationsformen der Arbeitsphasen 1 und 2 vor.	alle Schüler im Sitzhalbkreis
M 25	Teil 1: Erarbeitung der extensiven Intervallmethode Die Schüler erarbeiten die extensive Intervallmethode und halten ihre Ergebnisse fest.	Schüler in Paaren 1 Seil pro Schüler 1 Stift und 1 Stoppuhr/Handy pro Paar 1 großer Bogen Tonpapier
M 26	Teil 2: Erarbeitung der intensiven Intervallmethode Die Schüler erarbeiten die intensive Intervallmethode und halten ihre Ergebnisse fest.	Schüler in Paaren 1 Seil pro Schüler 1 Stift und 1 Stoppuhr/Handy pro Paar 1 großer Bogen Tonpapier
M 28	Reflexion Die Ergebnisse der Erarbeitungsphasen werden zusammengefasst sowie die Schnittsätze der extensiven und intensiven Intervallmethoden und deren Ziele festgehalten.	alle Schüler im Sitzhalbkreis Flip Chart/Tafel oder großer Bogen Papier, Stifte/Kreide Plakat aus der vorhergehenden Stunde
Ausklang (5 Minuten)		
	Gruppenspringen Zwei Schüler schwingen das Seil. Nach und nach versuchen immer mehr Schüler, im Seil zum Springen zu kommen. Welche Gruppe schafft die meisten gemeinsamen Sprünge?	8er-Gruppen 1 Long Rope/2 zusammengeknotete Single Ropes pro Gruppe

M 1

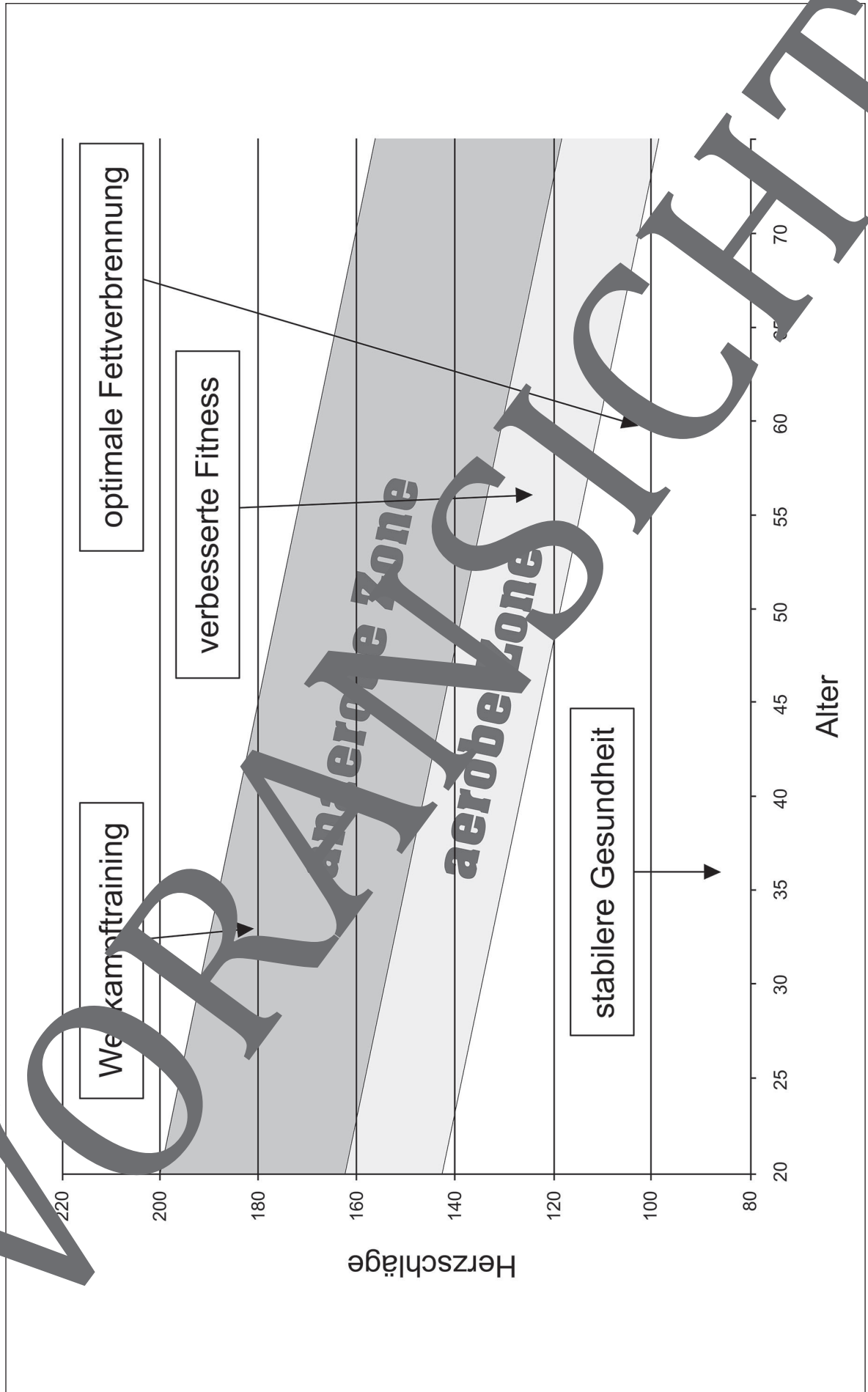
Auf Herz und Lunge geprüft

Zwischen zwei Herzschlägen füllt sich das Herz mit Blut. Dann zieht es sich zusammen und pumpt das Blut wieder hinaus. Aus der rechten Herzkammer fließt *sauerstoffarmes Blut* zur Lunge, wird dort mit Sauerstoff angereichert und gelangt über die linke Herzkammer wieder ins Herz. Von dort wird das *sauerstoffreiche Blut* in den ganzen Körper gepumpt und versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die roten Blutkörperchen geben den Sauerstoff an die Körperzellen ab und fließen wieder zurück in die rechte Herzkammer ... und hier geht es wieder von vorn los.



M 6

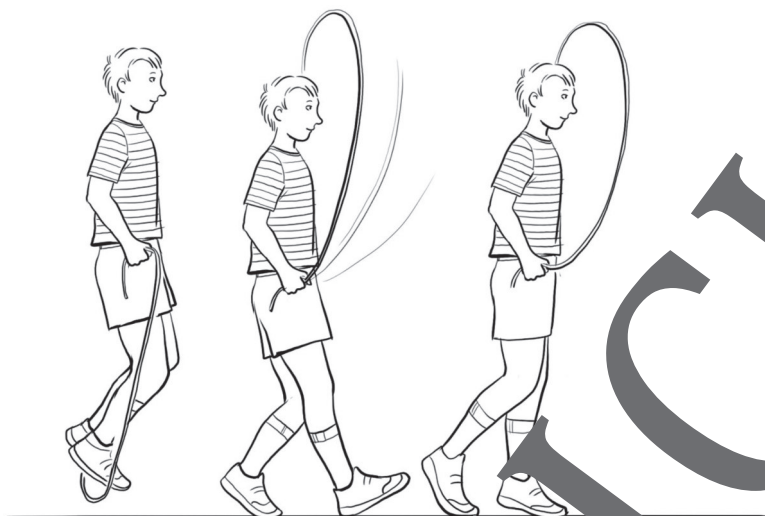
Wie und warum Ausdauer trainieren?



M 13

Heel to Toe (Fersen-Fußspitzen-Sprung)

Übung



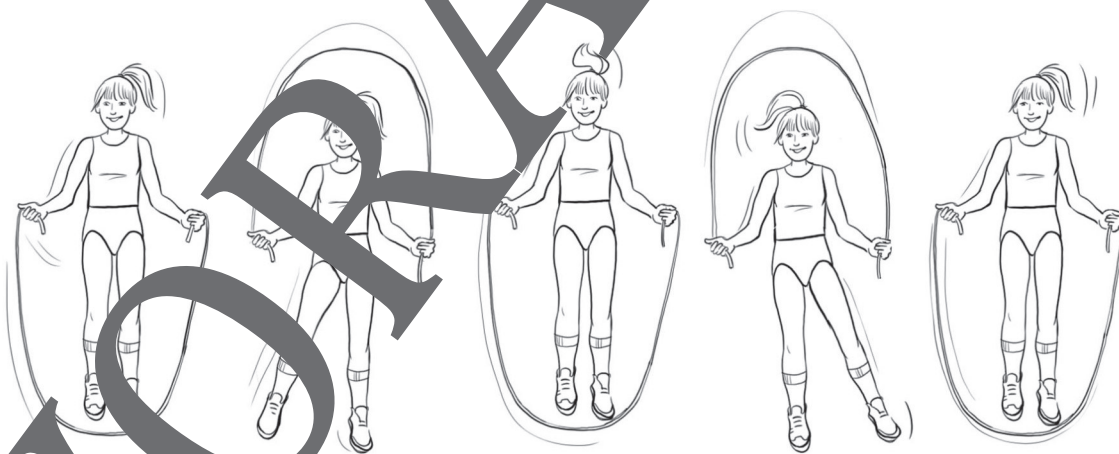
Beschreibung

Setze nach einem Easy Jump beim Seildurchschlag die Ferse des rechten Fußes vorn auf und beim nächsten Seildurchschlag die Fußspitze desselben Fußes hinten auf. Führe die Bewegung dann mit dem anderen Fuß durch.

M 14

Peek a Bo (Fußspitzen-Sprung seitlich)

Übung



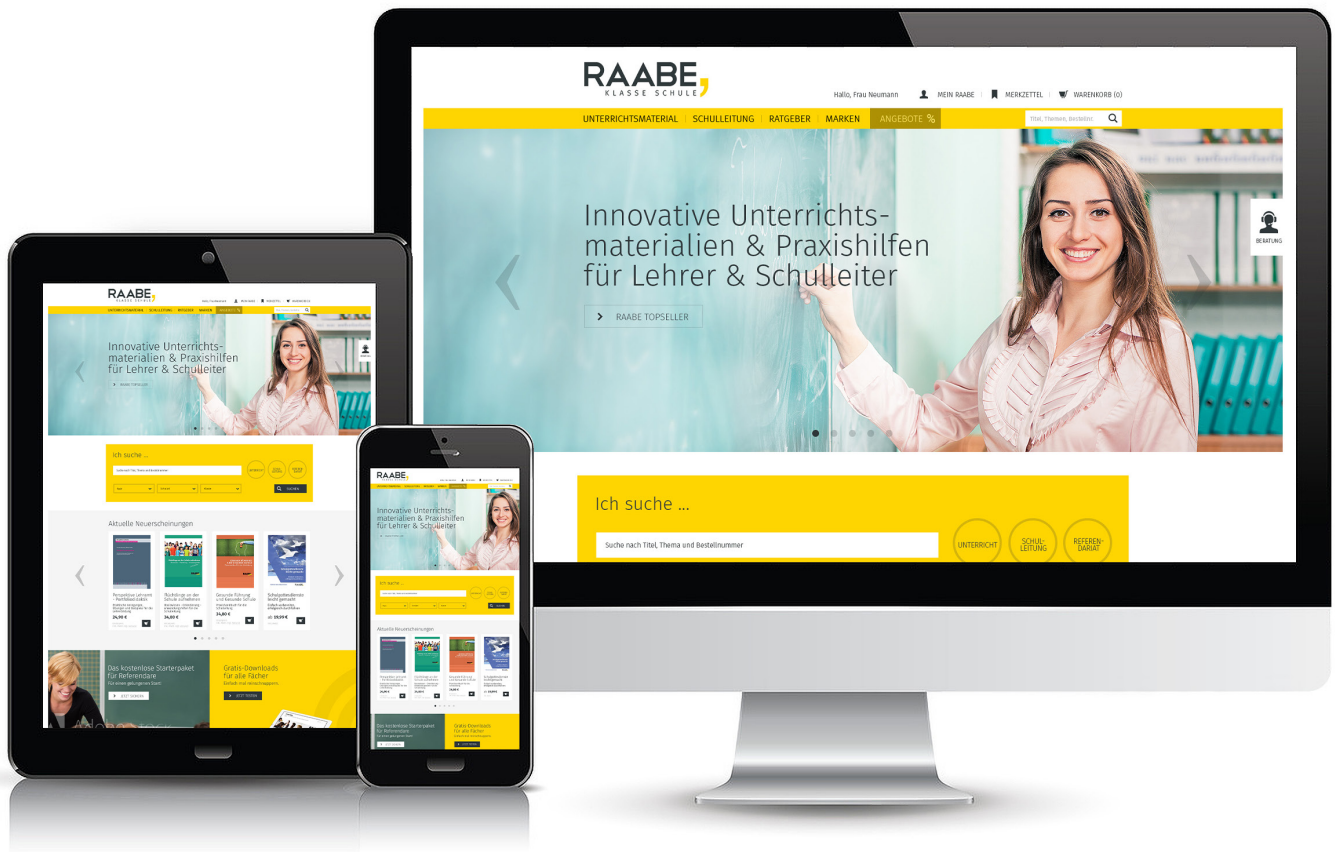
Beschreibung

Tippe nach einem Easy Jump bei einem Seildurchschlag mit der Fußspitze deines rechten Fußes seitlich auf. Führe dann wieder einen Easy Jump aus und mache beim dritten Seildurchschlag den Sprung gegengleich, d. h. dieses Mal tippt die Fußspitze des linken Fußes seitlich auf usw.

Für Profis

Führe das abwechselnde Auftippen der Fußspitzen ohne Easy Jumps durch.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de