

**Universität Karlsruhe**  
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Kardiofit  
Claudia Hildebrand und Sascha Härtel

Stundenausarbeitung  
Ausdauertrainingsmethode Dauermethode

Tag der Abgabe: 11.05.2006

Vorgelegt von: Katharina Frey  
Waldstraße 8  
75305 Neuenbürg  
07082/942730  
bodo\_bernd\_und\_ich@freenet.de

Valerie Blübaum  
Vogesenstraße36  
75203 Königsbach  
07232/6867  
vbluebaum@gmx.de

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Allgemeines.....</b>	<b>3</b>
2.1	Thema der Stunde/Zeit/Ort/ Gruppe/Vorraussetzungen und Vorkenntnisse der Gruppe.....	3
<b>3</b>	<b>Theoretische Grundlagen.....</b>	<b>4</b>
3.1	Belastungskomponenten der Trainingmethoden.....	4
3.1.1	<i>Intensität.....</i>	<i>4</i>
3.1.2	<i>Belastungsdauer.....</i>	<i>4</i>
3.1.3	<i>Belastungsumfang.....</i>	<i>4</i>
3.1.4	<i>Belastungsdichte.....</i>	<i>4</i>
<b>4</b>	<b>Ausdauertrainingsmethoden.....</b>	<b>5</b>
4.1	Tabelle zur Veranschaulichung.....	5
<b>5</b>	<b>Trainingswirkung der Dauermethoden.....</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Aufbau und Organisation der Stunde.....</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Tabellarischer Stundenverlauf.....</b>	<b>9</b>
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>10</b>

## **1 Einleitung**

In der vorliegenden Stundenausarbeitung soll das Thema „Ausdauertrainingsmethode Dauermethode“ behandelt werden. Der Planung und Strukturierung der Stunde liegen verschiedene Motivationen zu Grunde. Zum einen soll die Dauermethode, als eine von mehreren Möglichkeiten zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, eingeführt und eingesetzt werden. Zum anderen soll, dem Alter der Schüler/innen entsprechend, die Stunde spielerisch und abwechslungsreich gestaltet sein. Beides wird in Form eines langangelegten Orientierungslaufes beispielhaft erreicht. Dem praktischen Teil der Stunde geht eine kurze theoretische Einheit, zur Einführung in die Grundlagen des Ausdauertrainings, voraus. Um die unterschiedlichen Leistungsniveaus der Schüler/innen zu berücksichtigen, werden die Gruppen beim Orientierungslauf in „gleich Laufstarke“ eingeteilt.

## **2 Allgemeines**

### **2.1 Thema der Stunde/Zeit/Ort/Gruppe/Voraussetzungen und Vorkenntnisse der Gruppe**

Thema der Stunde: Ausdauertrainingsmethode Dauermethode

Zeit: 45 Minuten

Ort: Sportplatz, Laufstrecke

Gruppe: Schulsport, 28 Schüler/innen, 5. –7. Klasse, 10- 13 Jahre

Voraussetzungen und Vorkenntnisse der Gruppe:

I ) Individuelle:

- Körperliche Voraussetzungen (Grad der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, etc) sind von Schüler/in zu Schüler/in unterschiedlich
- Grad der Motivation ist unterschiedlich

II ) Fachliche:

- unterschiedliche Vorkenntnisse (Vereine, Elternhaus, vorherige Sportlehrer)
- unterschiedliche Erfahrungen (mögl. Ängste oder gute Erfahrungen)

### 3 Theoretische Grundlagen

#### 3.1 Belastungskomponenten der Trainingmethoden

Eine Trainingsmethode lässt sich mittels einer Einteilung in verschiedene Belastungsmerkmale am besten beschreiben und von anderen Methoden unterscheiden. Aus diesem Grund findet zuerst eine Einführung in die verschiedenen Belastungskomponenten statt.

##### 3.1.1 Intensität

Die Intensität einer Trainingsübung gibt die *Stärke der Belastung* an. Man misst die Intensität prozentual an der individuellen Maximalleistung. Z.B. trainiert ein Marathonläufer mit 50% Intensität, wenn er die 40 km in der doppelten Zeit absolviert. (vgl. PETERS, 1998, S.62)

##### 3.1.2 Belastungsdauer

Die Belastungsdauer gibt die Zeit vom Beginn einer Einzelbelastung bis zum Ende an.

##### 3.1.3 Belastungsumfang

Der Belastungsumfang gibt an wie oft ein Trainingsreiz in einer Trainingseinheit eingesetzt wird (Anzahl der Wiederholungen). Beim Krafttraining ist somit eine Trainingseinheit mit vielen Wiederholungen und wenig Last umfangreich (jedoch geringe Intensität), während wenige Wiederholungen mit großer Last einen geringen Umfang darstellen (jedoch hohe Intensität).

##### 3.1.4 Belastungsdichte

Die Belastungsdichte gibt das Verhältnis der Übungsbelastung und der Übungspausen an. (vgl. PETERS, 1998, S.63). Somit erhält man Aussagen über die Erholungsphasen. Eine Trainingsübung mit kurzen Pausen hat also eine große Dichte, eine mit langen Pausen eine geringe Dichte.

Im Anschluss werden die einzelnen Ausdauertrainingsmethoden anhand der eingeführten Belastungskomponenten erläutert. Hierbei liegt das Hauptaugenmerk auf der Dauer Methode (extensive- und intensive Dauer Methode).

## 4 Ausdauertrainingsmethoden

- **Dauermethode:** Diese Trainingsmethode ist durch lange kontinuierliche oder variable Ausdauerbelastungen ohne Pausen gekennzeichnet. Im Bereich der kontinuierlichen Methode wird je nach Belastungsintensität zwischen der extensiven (z.B. *Long Jog*\*) und der intensiven (Hauptteil: Submax. Tempo. Ein- und Auslaufen: geringe Intensität) Dauermethode unterschieden. Im Bereich der variablen Methode kommt es zu geplanten und ungeplanten Tempowechseln.
- **Intervallmethoden:** Die Übungsläufe der Intervallmethode werden durch Pausen unterbrochen. Es handelt sich hierbei um *lohnende Pausen*\*\*). Man unterscheidet zwischen der intensiven und der extensiven Intervallmethode. Diese weisen merkliche Unterschiede im Bereich der Belastungskomponenten auf (siehe Tabelle).
- **Wiederholungsmethode:** Eine Trainingseinheit wird durch mehrere kurze, höchst intensive Trainingsreize gestaltet, zwischen welchen vollständige Pausen eingelegt werden.

### 4.1 Tabelle zur Veranschaulichung

(vgl. PETERS, 1998, S.64-67,80-81)

	Intensität	Belastungs- dauer	Belastungs- umfang	Belastungsdichte	Pausen	Trainingsbereich
<b>Intensive Dauer- methode</b>	variiert (sehr gering – hoch)	sehr lang	sehr umfangs- betont	maximal dicht	keine	Intensive Grundlagen- Ausdauer, Kraft- ausdauer
<b>Extensive Dauer- methode</b>	mittel bis hoch	sehr lang	sehr umfangs- betont	maximal dicht	keine	Erholungs- und Kompensations- Training, extensive Grund- Lagenausdauer
<b>Intensive Intervall- methode</b>	hoch bis Sub- maximal	kurz	gering	gering dicht	lohnende Pausen	Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft- ausdauer, Kurzeitenausdauer
<b>Extensive Intervall- methode</b>	mittel bis hoch	lang	hoch	dicht	lohnende Pausen	Kraftausdauer, Grundlagen- Ausdauertraining,
<b>Wiederholungs- Methode</b>	Sub-maximal bis maximal	kurz	sehr gering	gering dicht	vollständig (HF unter 100)	Kraftausdauer Intensitätstraining Schnelligkeitsausdauer

\*) sehr langsamer, gleichmäßiger Lauf über mindestens 20 km, meistens jedoch mehr

\*\*) Führen nicht zur vollständigen Erholung. Pausenlänge wird so gestaltet, dass danach die gleiche Belastung zumutbar ist. (HF unter 120)

## 5 Trainingswirkung der Dauermethoden

Man kann die Dauermethoden als „Grundform jeglichen Lauftrainings“ (WESSINGHAGE, E. & T.,1987, S.38) auffassen. Sie dienen der Ausbildung solcher organischer Fähigkeiten, welche einen Läufer erst in die Lage bringen, intensiveres Training durchzuführen (vgl. WESSINGHAGE, E. & T.,1987, S.38).

- Besonders gekennzeichnet ist die Dauermethode durch die langandauernde Belastung und vergleichsweise niedrige Intensität. Somit wird größtenteils im aeroben Bereich trainiert. Bei der Energiebereitstellung im aeroben Stoffwechsel verwendet der Körper Fett als Energielieferant. Dies ist nicht nur förderlich für die Gewichtsreduktion. Der Körper wird gleichermaßen dazu angeregt, diesen Weg der Energiebereitstellung optimal auszuschöpfen.
- Außerdem unterstützt das Training den Stressabbau und die Stabilisierung. In langanhaltenden Stresssituation wird das Hormon Adrenalin permanent ausgeschüttet. Mögliche Folgen sind : erhöhter Blutdruck, Schlaflosigkeit, Schwächung des Immunsystems und Reizbarkeit. Das Ausdauertraining führt zum Abbau des Adrenalins und den daraus entstandenen Risikofaktoren. (vgl. PETERS, 1998, S.92,93)
- Weitere Wirkungen der Dauermethoden kommen im Bereich des Herz-Kreislaufsystems zum tragen. Das Herz wird durch die langanhaltende Belastung so beeinflusst, dass es an Volumen zunimmt. Es kommt zur Entwicklung des Sportherzens. Demnach kann das Herz mehr Blut pro Herzschlag in Umlauf bringen und somit mehr Sauerstoff an die Muskeln liefern. Zudem beruhigt sich der Puls schneller nach einer Belastung, was für das Training von enormen Vorteil ist, da so nach einer Anstrengung relativ schnell die nächste Belastung erfolgen kann. Bei regelmäßigem Training kommt es zu einer Verminderung der Herzfrequenz. Dadurch kann das Herz bei Belastung eine höhere Frequenzsteigerung ermöglichen als ein untrainiertes Herz.
- Auch das Gefäßsystem passt sich an das Training an. Es kommt zu Verdichtung der Kapillargefäße (Kapillarisation) in der Muskulatur, was mit einer besseren Sauerstoff- und Nährstoffversorgung einhergeht.

## 6 Aufbau und Organisation der Stunde

### Begrüßung und Einführung

Alle Schüler/innen finden sich zu einer Besprechung der Unterrichtsstunde auf dem Sportplatz zusammen. Das Ziel der Stunde (s.o.) wird schülergerecht präsentiert, auf Einzelheiten des Stundenverlaufes wird jedoch noch nicht eingegangen. In einer kurzen theoretischen Einheit werden verschiedene Ausdauertrainingsmethoden vorgestellt. Es folgt eine kurze Instruktion in das Aufwärmen.

### Aufwärmen

Gemeinsames Einlaufen zum Ausgangspunkt des Orientierungslaufes. Als Anreiz: verschiedene Wortspiele. Ziel: Erwärmung der Muskeln und Einstimmen des Organismus auf die bevorstehende Belastung

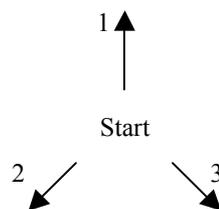
### Besprechung und Organisation des Orientierungslaufes

Die Schüler/innen werden in 7 Gruppen zu je 4 Personen eingeteilt. Das Kriterium für die Gruppenbildung ist die individuelle Laufstärke (Gleichstarke zusammenschließen). Jede Gruppe erhält eine Skizze der zu absolvierenden Strecke. Auf der Rückseite sind die Aufgaben und Lösungsfelder notiert..

Nach der Instruktion erfolgt die Verteilung der benötigten Materialien. Die Schüler/innen finden sich am Startpunkt des Orientierungslaufes ein.

### Der Orientierungslauf

Lauf in „Sternform“:



Da das Laufen im Vordergrund steht, wird auf einen komplizierten Streckenverlauf verzichtet. Er ähnelt daher einer „Sternform“. Die Schüler/innen starten alle in der Mitte. 2 Gruppen beginnen den Lauf mit Strecke 1, 2 Gruppen mit Strecke 2 und 3 Gruppen mit Strecke 3. Die Strecken sind gleichlang (500m). So ergibt sich eine Gesamtstrecke von 3 km.

Im Folgenden werden die einzelnen Aufgaben auf den Strecken 1-3 erläutert:

Während des gesamten Laufes versuchen die Schüler/innen die Länge der einzelnen Strecken zu schätzen. Am Ende werden diese Schätzungen in eine Tabelle auf dem Aufgabenblatt eingetragen

### Strecke 1

- Schlangenslalom: Die Gruppe läuft in einer Reihe hintereinander. Der/die Letzte in der Reihe beginnt, im Slalom, vom Ende der Schlange bis nach vorne zu laufen, während die anderen weiter joggen. Ist er/sie angekommen, beginnt der/die nächste (neue) letzte der Reihe. Die Gruppe führt diese Übung bis zum Ende der Laufstrecke durch (Markierung nach 500 Metern). Dabei werden die vollständigen Durchgänge der Übung (Immer wenn der erste, Letzte wieder ganz hinten ist) gezählt und an der Markierung auf dem Aufgabenzettel notiert. Die Gruppe mit den meisten Durchgängen gewinnt. Das Ziel der Übung besteht darin, durch den Tempowechsel in intensivere Belastungen zu gelangen.
- Zurück laufen die Gruppen im eigenen Lauftempo

### Strecke 2

- Je Zwei Gruppenmitglieder sind mit einem Seil um den Bauch miteinander verbunden. Aufgabe dieser Strecke ist es ein Rätsel (notiert auf dem Aufgabenzettel) zu lösen. Die „Hin-Strecke“ soll außerdem abwechselnd rückwärts bzw. vorwärts bewältigt werden, indem immer ein Schüler vorwärts voraus läuft und der andere rückwärts am Seil mitgeführt wird. Der Wechsel erfolgt nach Absprache. Ziel dieser Übung ist vordergründig eine Ablenkung von der Belastung, durch die Zusatzaufgabe wird erreicht, dass Schüler sich unterhalten (Tempokontrolle) und dass sie zusammen arbeiten
- Die Rückstrecke wird wieder im eigenen Lauftempo absolviert (bzw. Länge der Strecke schätzen)

### Strecke 3

- Die Schüler/innen müssen zählen wie viele Straßenlaternen bis zur Endmarkierung der Strecke auf beiden Wegseiten stehen. Ziel ist es abschließend einen ruhigen, gleichmäßigen Lauf zu fördern und von der Anstrengung abzulenken.
- Bis zum Erreichen des Zieles ( = Start ) soll ein 4 Zeiler gedichtet und von der gesamten Gruppe am Ziel vorgetragen werden, sonst wird die Gruppe bei der Ergebnisauswertung disqualifiziert.

Die Siegerehrung des Orientierungslaufes findet aus Zeitgründen erst am Beginn der nächsten Stunde statt.