



Institut für Sport und Sportwissenschaft

Fitkurs  
Cardio-fit

Stundenausarbeitung  
Spielerische Ausdauer  
(5. / 6. Klasse)

Seminarleiter:  
Sascha Härtel und Claudia Karger

vorgelegt von:

Verena Wielath  
LA (1353220)

Eleonore Vöhringer  
LA (1349246)

Abgabedatum: 11.06.07

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1. Rahmenbedingungen</b> .....	3
<b>2. Einleitung</b> .....	3
<b>3. Definition der Ausdauer</b> .....	3
<b>4. Didaktische Aspekte</b> .....	4
<b>5. Stundenablauf</b> .....	4
5.1 Aufwärmen.....	4
5.2 Laufstaffel.....	5
5.3 Memory.....	5
5.4 Spielplan .....	5
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	7

# **Spielerische Ausdauer**

## **1. Rahmenbedingungen**

Teilnehmer:	ca. 20 Studenten
Stundendauer:	ca. 40 Minuten
Veranstaltungszeit:	Montag, 17:30 -19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Stadion des Sportinstitutes
Benötigte Materialien:	Zeitungen, 4 kleine Bälle, 12 Pylonen, Spielkarten, Spielplan mit Figuren und Würfel, 5 Seile

## **2. Einleitung**

Im Rahmen der Ausbildungsstunde soll die Ausdauer von Kindern im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren geschult werden. Näher eingehen werden wir hierbei auf die aerobe Ausdauer. Angesichts der Zielgruppe wird diese auf spielerische Art trainiert, um für die Kinder das Laufen interessanter zu gestalten.

Ziel der Stunde ist die Gewöhnung an relativ konstant andauernde Belastungen und das Erlernen der Fähigkeit sich nach der Ermüdung möglichst rasch zu erholen.

Unser Aufgabenbereich sind die ersten 40 Minuten der gesamten Cardio-fit Kursstunde.

## **3. Definition der Ausdauer**

Im Sport versteht man unter Ausdauer die physische und psychische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei relativ lang andauernden Belastungen und die Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung (vgl. Blum/ Friedmann, 2002, S.20).

Die aerobe Ausdauer unterscheidet sich von der anaeroben Ausdauer in der Form der Energiegewinnung. Bei dem aeroben Ausdauertraining wird die Energie aus dem Sauerstoff gewonnen. Die Belastungsintensität liegt unter der anaeroben Schwelle.

Leistungsbestimmende Faktoren sind die maximale Sauerstoffaufnahme, die Sauerstoffausnutzung im Muskel, die Größe der Glykogenspeicher bei Belastungen an der anaeroben Schwelle (über 40 min.), sowie die Fähigkeit Fettsäuren zur Energiegewinnung zu nutzen( über 90 min.). Beim Ausdauertraining muss deshalb auf geringes Tempo (60- 75 % der maximalen Herzfrequenz) und eine entsprechend lange Belastungsdauer geachtet werden. Um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren sollte man dabei so viele Muskelgruppen wie möglich aktivieren. Das aerobe Ausdauertraining dient zur Verbesserung der Grundlagenausdauer.

#### **4. Didaktische Aspekte**

Eine Stunde mit dem Thema aerobe Ausdauer für Kinder im Alter von 10- 12 Jahren (5./6. Klasse) interessant zu gestalten, stellt sich schnell als nicht ganz einfach dar. Da Kindern in diesem Alter beim Laufen, als Form des aeroben Ausdauertrainings, schnell langweilig wird, muss der Lehrer versuchen die Kinder auf spielerische Weise vom Laufen abzulenken. Außerdem muss darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht zu schnell rennen, um im aeroben Bereich zu bleiben. Um dies vorzubeugen sollten Spiele mit Wettkampfcharakter kritisch betrachtet und durchdacht eingebracht werden. Zudem besteht die Möglichkeit Pulsuhren zu benutzen oder als Lehrkraft mitzulaufen um das Tempo gegebenenfalls zu verändern, da es für Kinder schwer ist das richtige Lauftempo zu finden.

Es ist sinnvoll gezieltes Ausdauertraining mit Kindern durchzuführen, da das Training den Ermüdungsprozessen entgegenwirkt. Dies betrifft nicht nur die Muskelfunktion (physisch), sondern auch Konzentration, Sinneswahrnehmung und Motivation (psychisch).

#### **5. Stundenablauf**

Zu Beginn der Stunde wird in das Thema „Spielerische Ausdauer (5./6. Klasse)“ eingeführt. Daraufhin erfolgt der praktische Teil der Stunde, beginnend mit dem Aufwärmen.

##### **5.1 Aufwärmen**

Jeder Schüler bekommt ein Zeitungsblatt, das er sich auf die Brust legt. Nun beginnen alle Schüler sich auf dem Rasen frei zu bewegen und versuchen in einem angemessenen Tempo zu laufen, ohne dass die Zeitung herunterfällt. Das

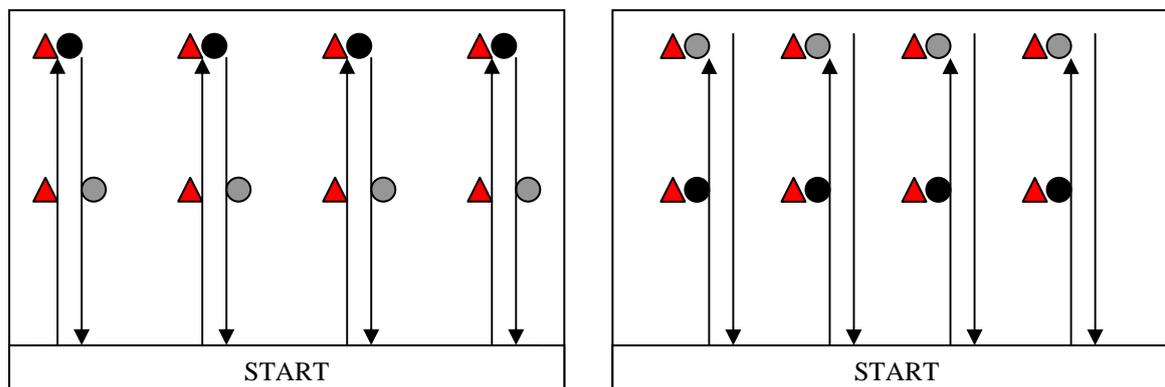
Verwenden des Zeitungsblattes dient dazu das Warmlaufen interessanter zu gestalten und um sich vom klassischen Rundenlaufen zu lösen.

### 5.2 Laufstaffel

Bevor die Staffel beginnt, müssen die Schüler in vier möglichst gleichgroße Gruppen eingeteilt werden, was durch Abzählen erfolgt. Nun bastelt sich jeder aus seiner Zeitung einen Hut, den er während der gesamten Staffel aufbehält.

Dieser Hut dient dazu das Tempo gering zu halten, da er nicht fest gehalten werden darf.

Der erste Teilnehmer jeder Mannschaft startet auf Kommando zu der zweiten Pylone, bei der er einen Ball aufnimmt und zurück zur mittleren Pylone trägt. Er läuft zurück zum Start, wo der nächste losläuft. Anschließend bringt dieser den abgelegten Ball zurück zur Ausgangsposition und kommt ohne Ball zu seiner Mannschaft ...



### 5.3 Memory

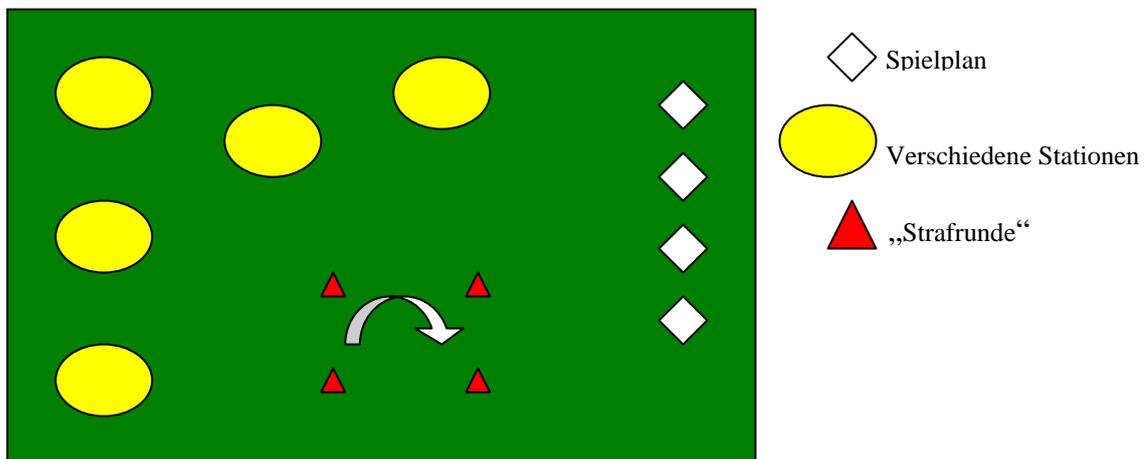
Ein Spielfeld mit vier Ecken wird abgesteckt. In jeder Ecke befinden sich Memorykarten und eine Mannschaft. Vor jedem Spielzug, bei dem zwei Karten aufgedeckt werden dürfen, läuft die komplette Mannschaft um das Spielfeld. Gewonnen hat die Mannschaft die zuerst alle Pärchen gefunden hat.

### 5.4 Spielplan

Ein Spielfeld mit 6 Stationen und einer Ausgangsposition wird abgesteckt. Beim Ausgangspunkt befindet sich für jede Mannschaft ein Spielplan. Ziel des Spieles ist es durch Würfeln so viele verschiedene Stationen wie möglich anzufahren und die Aufgaben an der jeweiligen Station mit seiner Mannschaft zu bewältigen. Wird

eine Station doppelt angefahren, müssen „Strafrunden“ um ein ebenfalls abgestecktes Feld gelaufen werden. Die Anzahl der Strafrunden wird durch die Nummer der eigentlichen Station bestimmt.

Die Aufgaben an den Stationen können beliebig gewählt werden, wobei darauf zu achten ist, dass die Schüler immer in Bewegung bleiben. Wir haben uns für kleine Sprungkraftübungen, wie zu 10 Hampelmänner, 20 Seilsprünge, 2 Bahnen 1-Bein-Hüpfen und Stützkraftübungen, wie 10 Liegestütze und 2 Bahnen Schuppkarrenrennen entschieden. Diese Übungen werden dann von der ganzen Mannschaft ausgeführt. Sieger ist die Mannschaft, die als erstes alle Stationen erfüllt hat.



## Literaturverzeichnis

Blum I. & Dr. Friedmann K. (2002). *Trainingslehre*, Sporttheorie für die Schule. 8. Auflage. Promosverlag: Pfullingen.

Güllich A. (2004). *Schülerleichtathletik*, Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Philippka-Sportverlag: Münster.