

Ausdauer

Zur Laufausdauer:

Ausdauerndes Laufen

Die physischen und psychischen Wirkungen des ausdauernden Laufens sind nicht nur für den momentanen Alltag der Schüler/-innen förderlich, sondern können darüber hinaus auch zu einem langfristigen gesunden Leben führen, was die Kompetenzentwicklung und die Interessensausbildung zu einem fundamentalen Ausbildungswert machen.

Die physiologischen Wirkungen des Ausdauertrainings zeigen, dass durch eine erhöhte Sauerstoffbindungsfähigkeit und Sauerstofftransportfähigkeit sich die Durchblutung in der Muskulatur und damit einhergehend im Gehirn verbessert. Das führt zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit, was die Aufnahmeleistungen der SuS im Schulalltag und im privaten Leben verbessert. Durch die Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten leistet die Kompetenzentwicklung in diesem Bereich auch ihren Beitrag zu einem sicheren Schulweg, da die SuS den Verkehr besser wahrnehmen können oder auch genügend Ausdauer und Kraft besitzen, um ihren Schulweg mit Gepäck sicher zu meistern. Einen weiteren Beitrag leistet diese Kompetenzentwicklung in Bezug auf die Ausbildung von Interesse an der Sportart Leichtathletik und der möglichen Teilhabe an einem Vereinsbeitritt, was hinsichtlich der positiven Gesundheitseffekte zu einem gesünderen Leben führen könnte.

Physiologische Wirkungen des ausdauernden Laufens

Die physiologischen Wirkungen liegen in der Ökonomisierung des Stoffwechsels, der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Regulation, der Kapillarisation und der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die funktionelle und morphologische Anpassung betrifft in Bezug auf das Herz die Senkung von Ruhepuls und Belastungspuls, die Vergrößerung des Schlagvolumens, die Ökonomisierung der Herzfunktion und eine verbesserte Durchblutung des Herzmuskels. Für die Lunge bedeutet das Ausdauertraining eine Ökonomisierung des Gasaustausches, die Erhöhung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, die Vergrößerung der Vitalkapazität und des Atemminutenvolumens. Die Auswirkungen auf das Blut liegen in einer günstigeren Blutfettzusammensetzung, der Erhöhung der Sauerstoffbindungsfähigkeit und der Erhöhung der Sauerstofftransportfähigkeit. Die Gefäße weisen durch das Ausdauertraining eine geringere Rückbildung der Elastizität auf, die Muskulatur verbessert sich durch eine Vermehrung der Mitochondrien und einer verbesserten Kapillarisation, das Immunsystem zeigt einen verbesserten Immunstatus auf und die Hormondrüsen schütten weniger Stresshormone unter Belastung aus. Der physiologische Wirkungsbereich des ausdauernden Laufens ist somit enorm

(vgl. Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M.: Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert Verlag. S. 249).

Psychologische Wirkung des ausdauernden Laufens

Das ausdauernde Laufen wirkt sich günstig auf eine Depressionsneigung aus, führt zur Angstdämpfung, die Stresstoleranz erhöht sich und das Selbstwertgefühl wird gesteigert. Diese Effekte sind aber auch bei anderen sportlichen Betätigungen festzustellen. Was man dem Ausdauertraining aber in hohem Maße nachweisen kann, ist eine Stimmungsverbesserung (vgl. Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M.: Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert Verlag. S. 250).

„Die Verbesserung der Ausdauer im Kindesalter steigert - mit den einhergehenden Anpassungserscheinungen – die Funktionsfähigkeit aller Organe. Kinder laufen auch längere Strecken, wenn sie die Belastung kaum spüren und durch attraktive Zusatzaufgaben abgelenkt sind. Hinsichtlich der Ausdauer sind Grundschüler prinzipiell belastbar. Wenn Kinder ungern ausdauernd laufen, dann liegt es häufig an den monotonen Wiederholungen der gleichen Aufgabe, an negativen Lauferlebnissen (z.B. Seitenstechen, Hitze, Durst) und an eintönigen Laufstrecken (Runden laufen). Negativerlebnisse können nachhaltige Auswirkungen sogar weit über die Schulzeit hinaus haben. Laufaufgaben, bei denen die Belastung über einen längeren Zeitraum erfolgt, sollten daher immer motivierend verpackt werden. Dies ist meist schon bei bestimmten Spielformen (Partnerbezug, Gruppenaufgabe) gegeben, die die Anstrengung vergessen lassen. Durch ein sinnvolles Ausdauertraining in der frühen Grundschulzeit sollte erreicht werden, dass jedes Kind in der Lage ist, mindestens so viele Minuten zu laufen, wie es Jahre alt ist. Es gilt das Prinzip: „Lang und langsam laufen!“ Kein Kind darf zum Weiterlaufen aufgefordert werden wenn es nicht mehr kann!“

(aus: Froschmeier, Kratzer, Salzmann: Moderner Sportunterricht. Auer Verlag. S. 132)

(fächerübergreifende) Laufspiele:

Musikstopp-Spiel (Lauf ABC)

Die Schülerinnen und Schüler laufen zur Musik frei in der Halle umher. Bei jedem Musikstopp bleiben sie stehen und die Lehrerin / der Lehrer gibt eine neue Anweisung:

- mit (schnelle) kurzen / mit langen Schritten laufen
- auf den Zehenspitzen laufen
- auf den Fersen aufsetzen und ganz abrollen
- laut / leise laufen
- beim Laufen die Knie anheben (heißer Fußboden!)
- über die unterschiedlichen Lauferfahrungen sprechen bzw. demonstrieren

Achterlauf mit Partner

Mit 4 Hütchen oder Stangen wird ein Laufbereich abgegrenzt (z.B. Volleyballfeld). Die Schülerinnen und Schüler umlaufen jeweils die beiden Hütchen an der Querseite und dann wieder diagonal durch die Mitte (Mittelkreis) zur anderen Seite („eine 8 laufen“). Beide Partner starten jeweils spiegelverkehrt und passen ihr Lauftempo so an den Partner an, dass sie sich bei jeder Runde genau in der Mitte (Mittelkreis) treffen. Hier können sie sich z.B. mit kleinen Aufgaben begrüßen (Abklatschen rechts-links, Abklatschen beidhändig im Sprung etc.). An der Querseite können zusätzlich kleine Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausgeführt werden.

Material: 4 Pylonen

Würfelfix

3er Teams verteilen sich an einer langen Spielfeldlinie, die Startposition wird mit Hütchen markiert. Zwei Kinder jedes Teams absolvieren eine Fitnessaufgabe (z.B. zu zwei Gymnastikreifen laufen, beidbeinig in einen Reifen rein- und wieder rausspringen), solange bis das dritte Kind der Gruppe alle Zahlen von 1 bis 6 gewürfelt und auf einem Arbeitsblatt abgehakt hat. Danach wechseln die „Läufer“ und ein anderes Kind würfelt. Die erzielten Durchgänge (Hinlaufen – Aufgabe – zurück zum Hütchen = 1 Durchgang) des Teams können gezählt werden.

Material: Würfel, Stifte, Arbeitsblätter, Reifen, Hütchen

Flugzeug-Spiel

Die Schülerinnen und Schüler laufen hintereinander in Kleingruppen (3er, 4er, 5er) durch die Halle. Eine Schülerin oder ein Schüler oder die Lehrperson gibt die Kommandos:

- **Abflug:** Der vorderste Schüler verlässt seine Position und nimmt die letzte Position seiner Gruppe ein.
- **Blinder Passagier:** Der vorderste Schüler verlässt seine Position und nimmt die letzte Position einer anderen Gruppe ein.
- **Gegenwind:** Die gesamte Gruppe dreht sich um 180° und läuft in die entgegengesetzte Richtung.
- **Ankunft:** Die Gruppe löst sich in verschiedene Richtungen auf.
- **Sammeln:** Neue Kleingruppen werden gebildet.

Memory

In einem abgegrenzten Spielfeld (z.B. Volleyballfeld) werden bunte Pappdeckel mit der farbigen Seite nach unten verteilt (evtl. kann man das Feld zum Aufwärmen nutzen und die Bierdeckel mit der farbigen Seite nach oben zur ersten Orientierung drehen). Von einer seitlichen Markierung (z.B. Pylone) laufen jeweils Tandems in das Feld und jeder dreht einen Pappdeckel um. Haben beide Pappdeckel die Mannschaftsfarbe, nimmt das Team das Pärchen mit zur Start-Pylone. Ansonsten werden die Pappdeckel wieder an der gleichen Stelle abgelegt (farbige Seite nach unten). Je nach Anzahl der Pappdeckel, z.B. jedes Team hat 10 oder 15 Paare, ist das Lauftempo zu wählen. Das Spiel funktioniert auch mit 3er oder 4er Gruppen. Bei einer ungeraden Anzahl läuft jeder Spieler alleine los und dreht nacheinander zwei Pappdeckel um. Dann ist auch die Aufmerksamkeit der wartenden Mitspieler gefragt. Trainiert werden neben der Ausdauerleistung auch die Merk- und die Orientierungsfähigkeit.

Material: farbige Pappdeckel, pro Mannschaft eine Farbe, jeweils 10, 20 oder 30 Stück

Zahlen- oder Würfellauf¹

Die Zahlenkarten 1-3 werden über die ganze Halle ungeordnet verteilt. An jeder Zahlenkarte liegt ein W6 Würfel. Jedes Schülerpaar steht mit einer Laufkarte und Bleistift an einer Würfelstation. Start: Jedes Paar würfelt 3-mal und addiert die Augenzahlen. Die Würfelsumme wird auf der Laufkarte notiert. Hat das Paar z.B. 13 erwürfelt, laufen sie nun zu dieser Zahlenkarte. Dort angekommen würfeln sie wieder mit dem bereitliegenden Würfel 3-mal und suchen die Zahlenkarte der nächsten Würfelsumme. Wer hat zuerst 6,8 oder 10 Stationen erwürfelt und erlaufen? Wer hat die höchste Gesamtsumme aufzuweisen?

Als Variante können die Zahlen von 1 bis 70 verteilt werden und jede Gruppe erhält an einer

¹ LASPO: Laufen, Springen, Werfen unterrichten. Auer Verlag, 2011

festen Würfelstation einen W6 Würfel, einen Bleistift und ein Blatt Papier. Nach dem Würfeln suchen alle die passende Zahl und formieren sich um das Zahlenkärtchen herum. Jede Gruppe ruft ihren „Gruppenschlachtruf“, der vor dem Spielstart ausgewählt wurde. Anschließend wird an der Station wieder gewürfelt und die Augensumme zur vorhergehenden Zahl addiert. Die Mannschaft, die zuerst die 70 oder mehr erreicht, hat gewonnen.

Material: pro Mannschaft ein W6 Würfel, 1 Bleistift, 1 Blatt Papier, Zahlenkarten von 1 bis 70 (oder 50 oder 60 oder 80)

Lauf-ABC / Wörterlauf²

Die Pylonen mit den Buchstaben A-Z stehen verteilt in der Halle. Die Schüler/-innen laufen zur Musik durch die Halle (alleine oder mit Partner). Bei Musikstopp sucht sich jeder bzw. jedes Paar einen Buchstaben. Von hier aus muss er bzw. müssen sie das ABC über Z bis zum Ausgangsbuchstaben ablaufen.

Varianten:

- Schülerinnen und Schüler laufen ihren Vornamen/Nachnamen
- Schülerinnen und Schüler laufen mit einem Partner: A buchstabiert ein Wort indem er die Buchstaben nacheinander anläuft und durch einen Sprung markiert. B muss anschließend das gesuchte Wort nennen.
- Schülerinnen und Schüler „buchstabieren“ Lernwörter durch das nacheinander Ablaufen.

Material: Pylonen mit den Buchstaben A-Z

Plauderlauf³

Zwei Schüler/-innen laufen nebeneinander und erzählen sich gegenseitig z.B. von ihrem Wochenende. Auf ein Signal werden neue Erzähl- und Laufpartner gesucht.

Eisenbahn

Die Klasse läuft in Vierergruppen hintereinander frei in einem vorgegebenen Spielfeld (Halle oder Gelände). Der Vorauslaufende verkörpert die „Lok des Zuges“, bestimmt das Tempo der Gruppe und nimmt mit einer Stoppuhr die Laufzeit. Nach einer Minute soll der „Zug“ in einen „Bahnhof“ (z.B. Turnmatten) einlaufen, um den Fahrplan einzuhalten. Die Lok wird gewechselt, der nächste Schüler erhält die Stoppuhr, die ehemalige Lok wird zum Anhänger. Die Züge verlassen den Bahnhof für die nächste Minute. Ziel: Tempogefühl und zeitliche Orientierung erarbeiten

Zeitschätzlauf

Die Kinder laufen in individuellem Tempo kreuz und quer. Sie sollen die Laufzeit von 2 Minuten (1 Minute, 3 Minuten etc.) möglichst genau abschätzen und sich nach Ablauf der Zeit in eine Reihe auf einer vorgegebenen Linie stellen. Wem dies mit der geringsten Zeitabweichung gelingt, ist Sieger des Durchgangs.

Türme bauen

Die Lerngruppe wird in vier Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen verteilen sich in den vier Ecken der Halle und erhalten einen Meterstab. In der Mitte der Halle steht eine Kiste mit Kapla Steinen. Die Schüler/-innen laufen zur Kiste, dürfen jeweils nur einen Holzstab nehmen und diesen in der Ecke zu einem Turm verbauen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst einen Turm von einer vorgegebenen Höhe (z.B. 1 Meter) gebaut hat.

Variante: in einem kurzen Zeitfenster (z.B. 1 Minute) dürfen beispielweise 3 Steine geholt werden.

² LASPO: Laufen, Springen, Werfen unterrichten. Auer Verlag, 2011

³ LASPO: Laufen, Springen, Werfen unterrichten. Auer Verlag, 2011

Parcourslauf⁴

In der Halle oder im Gelände wird ein Parcours mit Pylonen (2 verschiedene Farben) aufgebaut. Aufgabe: An einem orangen Hütchen läuft man rechts herum (90° Winkel – unbedingt vorher demonstrieren), an einem gelben Hütchen läuft man links herum. Der Parcours kann immer wieder modifiziert und schwieriger werden.

Kommunikationsausdauer⁵

Jeweils 2 Pylonen stehen sich auf den Endlinien des Volleyballfeldes gegenüber. Die Angriffszone des Spielfeldes ist die „Kommunikationszone“. Es werden 2er Teams gebildet. Kind A würfelt (zum Beispiel eine „Vier“) und merkt sich seine Zahl. Anschließend läuft es um das Wendehütchen auf der anderen Spielfeldseite. Auf dem Rückweg begegnet es Kind B, das zeitlich so gewürfelt hat, dass sie sich in dem Kommunikationsfeld treffen. Dort rechnen die beiden ihre Zahlen zusammen. Haben sie gemeinsam das Ergebnis errechnet klatschen sie sich ab. Welches Team hat zuerst genau 20 Punkte? „Überwürfelt“ man sich, muss man den gewürfelten Wert wieder abziehen. Variante: In der Kommunikationszone darf nicht gesprochen werden.

⁴ Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis. PDF Download am 4.10.2018 18.00 Uhr unter: https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/sicherheits_und_gesundheitsfoerderung/pdf/Fitness_in_der_Grundschule.pdf

⁵ Quelle: Sportreferat der Unfallkasse RLP