

# Ausdauertraining im Kinder- und Jugendsport

## 1. Kernbewegungen

<b>Grundform/Disziplin</b> Entwicklungsstufen	<b>Von den Kernbewegungen zur Technik</b> Anfänger Fortgeschrittene Köner
<b>vom ausdauernd Laufen</b>  <b>zum Mittel- und Langstreckenlauf</b>	+ ökonomischer Laufstil + koordinierte Armarbeit + stabile, aufrechte Körperhaltung + aktiver Fussaufsatz

## 2. Methodische Hinweis

- Motto: „Ausdauertraining und keiner merkt’s.“
- „Laufe dein Alter“
- Ausdauer spielerisch gestalten
- Bei vielen Formen müssen lediglich die Laufdistanzen durch Anpassung der Feldgrößen (Wege) verändert werden und die Zeit des Spiels verlängert werden, um einen Ausdauererfolg zu erlangen.
- Mit 5- bis 10-Jährigen soll NICHT im ANAEROBEN BEREICH trainiert werden (führt zu verdichteter/verdickter Herzmuskelwand, Herzmuskel kann sich nicht optimal entwickeln).

## 3. Geeignete Spielformen

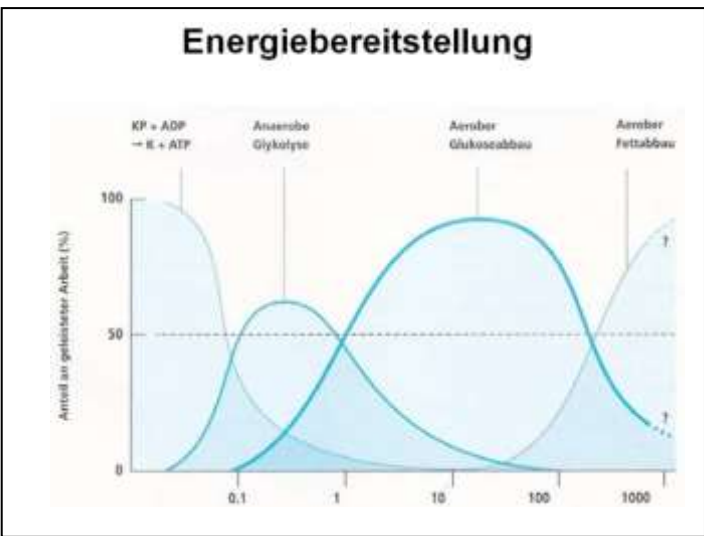
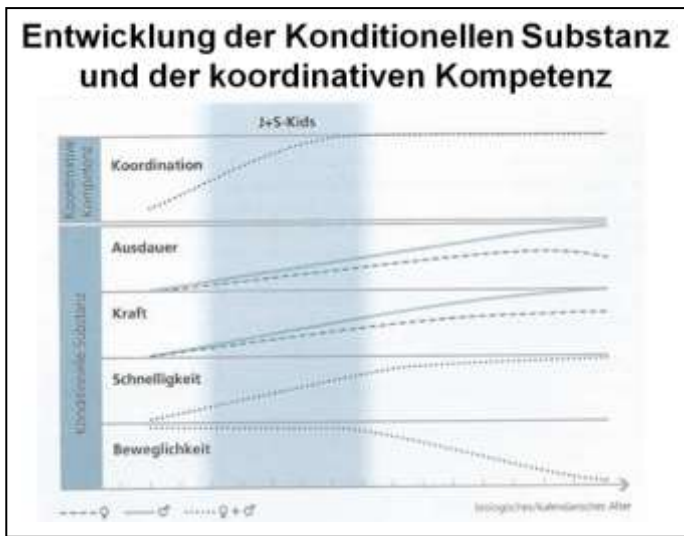
<i>Zeitschätzlauf</i>	Tschau Sepp	Astronautenspiel
<i>Laufmemory</i>	UNO	Hallencross
<i>Lotto</i>	Jasskartenlauf	lebendige Uhr
<i>Montagsmaler</i>	Begegnungslauf	Locki-Lauf
<i>Turmbau</i>	Puzzellauf	Drachenfängnis
<i>Städtereise</i>	Biathlon	usw.

## 4. Wohin die Reise gehen könnte...

<b>Mittel- und Langfristige Ziele</b> a) Intensitäten, z.B. „beschäftigtes“ Laufen b) Tempo-Konstanz, z.B. Begegnungsläufe c) Tempo bewusst variieren, z.B. Lauf-Dreieck d) Selbsteinschätzung, z.B. Zeitschätzaufgaben	<b>Intensitätsstufen</b> 1) plaudern / singen 2) sprechen in ganzen Sätzen 3) ein Satz 4) ein Wort 5) kein Wortwechsel möglich
---	---

### Quellen: Literatur & Praxisinputs

Bader, R. et al. (2001). Leichtathletik in der Schule. Band 1. Laufen. Sprinten. Stuttgart: DLV.  
 Hunziker, R. & Weber, A. (2007). Ausdauer. mobile praxis. Magglingen: BASPO & SVSS.  
 Gentsch, N. & Weber, A. (2009). Laufen Kids. mobile praxis. Magglingen: BASPO & SVSS.  
 Hottenrott, K. & Gronwald, Th. (2009). Ausdauertraining in Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann.  
 Weber, R. & Weber, A. (2003). Leichtathletik verstehen und unterrichten. Magglingen: BASPO.  
 Hegner, J. (2006). Training fundiert erklärt. Herzogenbuchsee: Ingold/BASPO.  
 Jugend und Sport (2011). J+S-Leiterhandbuch. Magglingen: BASPO.  
 Praxis: [www.runningtrainer.ch](http://www.runningtrainer.ch), Pat Flückiger



### Methoden im Ausdauertraining

Dauermethoden	- Kontinuierlich - Variabel
Intervallmethoden	- Intensiv - Extensiv - Pyramiden
Wiederholungsmethoden	- Intensiv - Extensiv
Intermittierende Methoden	Kurze, intensive Belastung im Wechsel mit kurzer, aktiver Erholung
Wettkampfmethoden	

- ### Trainingsprinzipien
- Prinzip der Individualität und Altersgemässheit
  - Prinzip der Kontinuität
  - Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung
  - Prinzip der progressiven Belastungssteigerung (Erhöhung der Trainingshäufigkeit > Erhöhung der Belastungsdichte > Steigerung des Belastungsumfangs > Steigerung der Belastungsintensität)
  - Prinzip der Variation der Trainingsbelastung

- ### Fazit
- «Es ist nie zu spät, aber oft zu früh...»
  - Belaste den (aeroben) Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System in jedem Training (mind. im Einlaufen)
  - In erster Linie Grundlagenausdauer (z.B. «Laufe dein Alter» anstatt Läufe über 800 bis 1200 m)
  - Abwechslungsreiche und interessante Laufformen
  - Kernpunkte: Atmung, Pulsfrequenz, Laufstil
  - Der individuelle Fortschritt zählt (möglich auch in sozialen Formen)
  - Entwicklung: Spiel > Technik > Leistung