

AUSDAUER ABWECHSLUNGSREICH TRAINIEREN

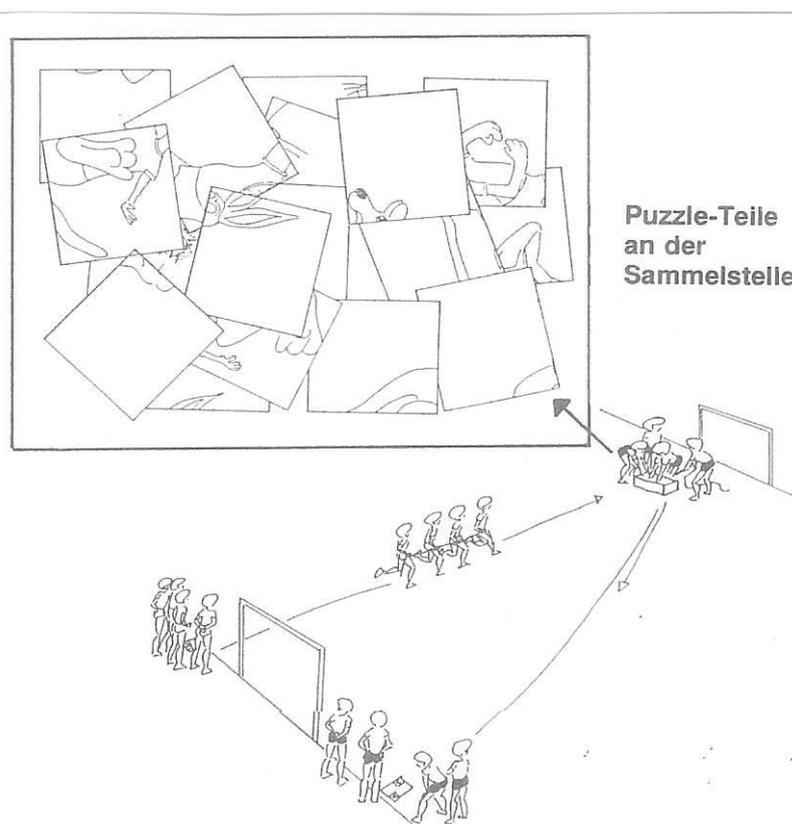
„Die Freude am Ausdauertraining steht und fällt mit der Art der Durchführung“.

J. Weineck 1997

Das Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter dient vor allem der Ausbildung einer guten Grundlagenausdauer und damit der Verbesserung der aeroben Kapazität.

Das Ausdauertraining sollte vor allem umfang- und nicht intensitätsbetont sein. Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit ist bei Mädchen im 12./13., bei den Jungen im 13./14. Lebensjahr am besten trainierbar.

Puzzle – Lauf: Puzzle-Bilder werden zusammengestellt, die sich an einer Sammelstelle befinden. Die Aufgabe besteht darin, auf einem festgelegten Weg zur Sammelstelle zu laufen, dort ein passender Bild auszusuchen und dann wieder zurückzukehren. Lauf in Zweier- bzw. Vierer-Gruppen mit einem Seil in der Hand.

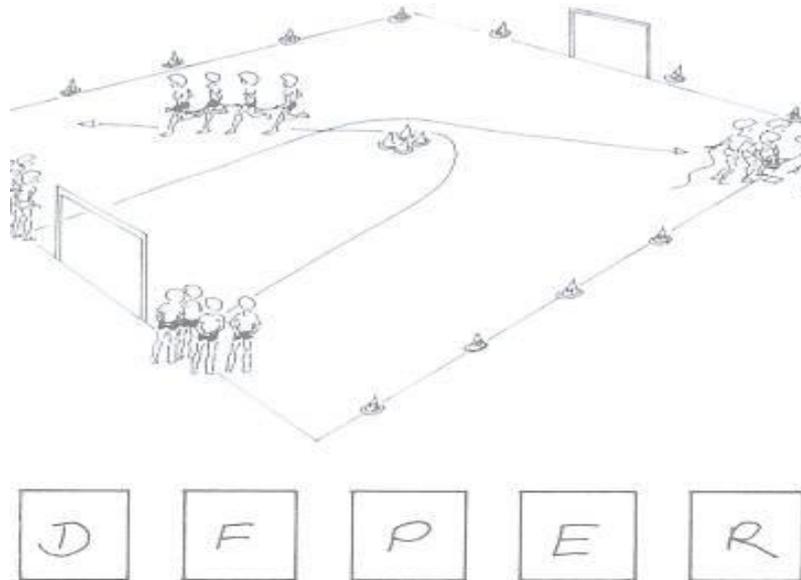


„Alterslauf“: Wer kann sein Alter in Minuten laufen?

Figurenlaufen: Die Laufgruppen „zeichnen“ Figuren auf das Spielfeld (z.B. Achterbahn, Geometrische Figuren, Zahlen, Symbole etc.)

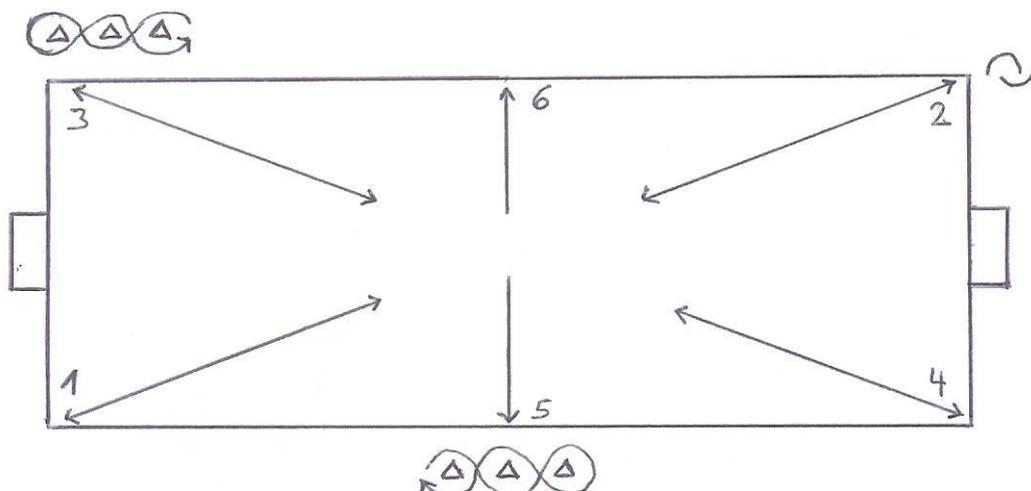
Rugby – Fußball: Zwei Teams spielen Fußball. Statt des gewohnten, klar zu berechnenden Fußballs wird ein im Roll-, Flug- und Sprungverhalten schwer zu berechnendes „Rugby-Ei“ als Spielgerät verwendet. Beide Teams spielen nach den bekannten Fußballregeln gegeneinander.

Schatzsuche: Am Rande des Spielfeldes sind „Schätze“ versteckt. Die Aufgabe besteht darin, bei jedem Lauf nur ein Hütchen auf einem vorher vereinbarten Laufweg anzulaufen. Wird ein „Schatz“ vorgefunden, wird dieser mit „nach Hause“ gebracht, ist eine „Niete“ unter dem Hütchen, muß die Gruppe auch wieder zurückkehren, um die nächste Gruppe loszuschicken



Sternlauf mit Zusatzaufgaben: Start und Ziel ist die Feldmitte (Rasen, Halle). In den 4 Ecken sowie auf Höhe der Mittellinie sind 6 Anlaufstationen mit Übungen aufgebaut. Jede Gruppe startet von der Mitte aus zu einer Station, führt dort die entsprechende Übung aus, kehrt wieder zurück zur Mitte und läuft eine andere Station an. Übungsvorschläge:

1. 10 Liegestützen
2. 10 beidbeinige Seilsprünge
3. Slalomlauf durch 3 Hütchen (2 x hin u. zurück), dabei mit Fuß Ball dribbeln
4. aus dem Liegestütz anhocken, Strecksprung, über den Hochstütz zurück in den Liegestütz (insg. 5 mal)
5. wie 3., den Ball aber jetzt mit der Hand dribbeln
6. 10 Crunches



Rundenlauf mit intensiven Zusatzaufgaben: Der Lauf findet auf einer vorgegebenen Runde statt, z.B. der Rundlaufbahn. Je Runde gibt es bis zu drei Stationen für Zusatzaufgaben. Im Beispiel wird einmal die Sprunggrube, das Beachvolleyfeld und eine Station mit Kleingeräten (vier Hütchen) genutzt. Die Übungen werden von Runde zu Runde gewechselt.

Zusatzaufgaben an der Sprunggrube:

1. Sprint durch die Sandgrube
2. einbeinige Sprünge durch die Sandgrube, in der Mitte Beinwechsel

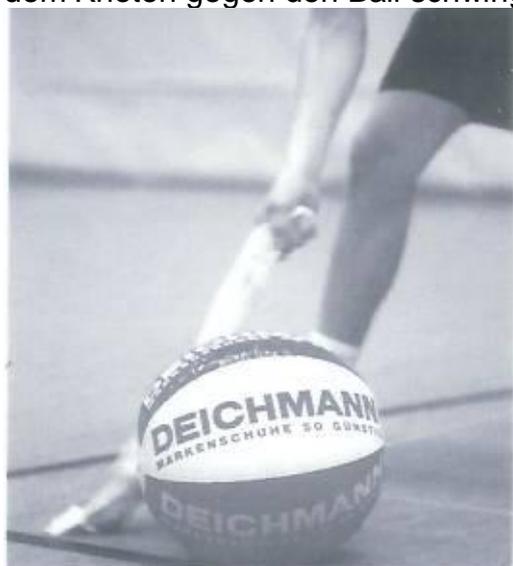
Zusatzaufgaben an der Hütchenstrecke:

1. Slalomsprint
2. Pendelsprint

Zusatzaufgaben Beachvolleyball - Feld:

1. Hopslerlauf
2. Schlaglauf

Handtuchball: Die Spieler treiben einen Spielball an, in dem sie ihr Handtuch mit dem Knoten gegen den Ball schwingen.

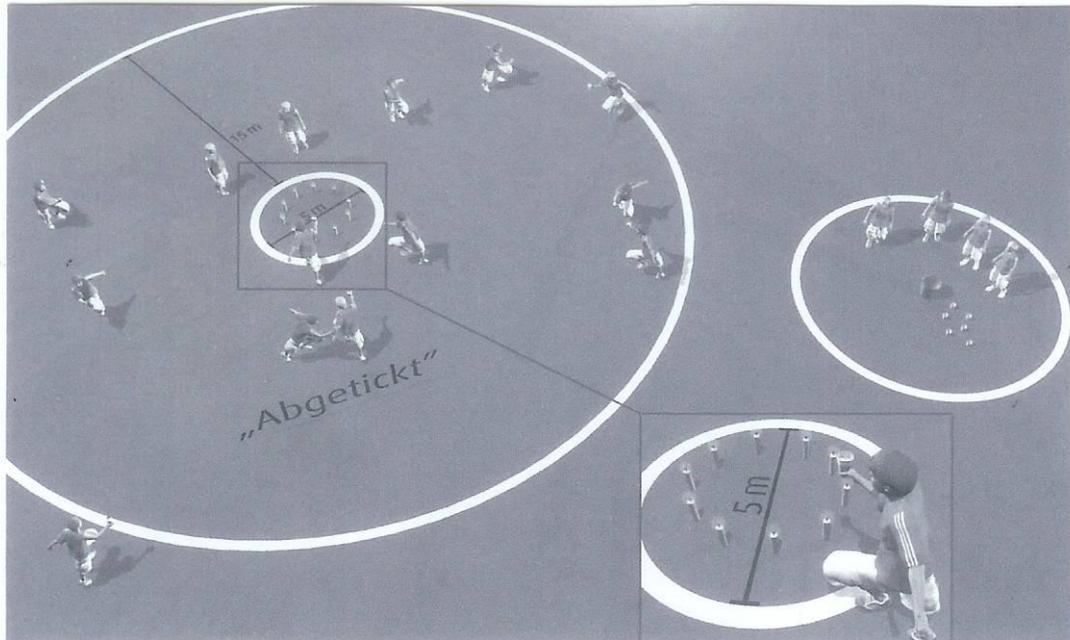


Strandbälle sind oft kostenlos zu beziehen.



Das „Knotenhandtuch“ fungiert als Schläger.

Leuchtturm löschen: Zwei Teams die auf einer Wiese gegeneinander spielen. Im Zentrum der Wiese befindet sich ein deutlich markierter Kreis (Durchmesser 5m). In diesem Kreis befinden sich 10 brennende Kerzen (Teelichter), die von der verteidigenden Mannschaft vor Spielbeginn aufgestellt werden. Die Verteidiger positionieren sich innerhalb eines weiteren, den inneren Kreis umgebenden Kreises (Durchmesser ca. 30m). Die Angreifermannschaft befindet sich außerhalb der Kreise. Hier steht ein Eimer mit Wasser und jeder Angreifer bekommt einen Pappbecher. Nach Spielbeginn müssen die Angreifer versuchen, die Kerzen (Lichter) zu löschen. Die Verteidiger sollen dies verhindern, indem sie die Angreifer auf dem Weg zum kleinen Kreis fangen. Gefangene Angreifer müssen ihr Wasser, das sie im Pappbecher mit sich führen, unverrichteter Dinge an Ort und Stelle vergießen und zur Gruppe laufen, um dort neues Wasser zu schöpfen. Wie lange brauchen die Angreifer, um alle Kerzen zu löschen?



LITERATUR:

Katzenbogner Hans/Medler Michael: Spielleichtathletik. Teil1: Laufen und Werfen. Neumünster: Sportbuch Verlag Corinna Medler 1996.

Katzenbogner Hans: Mit Freude zur Ausdauer. In: Leichtathletiktraining 2+3/2006 S. 21 - 25

Lange Harald: Mit Spiel zum Ziel. Münster: Philippka Sportverlag 2006.

Oltmanns Klaus: Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln. Münster: Philippka Sportverlag 2006.

Weineck Jürgen: Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre. 10. Auflage. Balingen: Spitta Verlag 1997.

TRAININGSFORMEN ZUM ATHLETIKTRAINING

GRUNDLAGENAUSDAUER, LAUSCHNELLIGKEIT, STÜTZKRAFT, PROPRIOZEPTIVE ÜBUNGEN, OBERKÖRPERKRAFT, KOMPENSATION

Athletiktraining ist Grundlage für viele Sportarten und spielt nicht nur in der Leichtathletik eine große Rolle. Meist geht es dabei um konditionelle Aspekte, also um Verbesserungen der Schnelligkeits-, Kraft- oder Ausdauerneiveaus.

Die konditionellen Fähigkeiten sind wichtig, dürfen aber nicht überbetont werden – erst recht nicht im Nachwuchsbereich. Die athletische Ausbildung muss die koordinativ – technische Umsetzung vorbereiten. Die Fähigkeit, sich auf veränderte Gegebenheiten einzustellen, muss in Schule und Verein mit entwickelt werden.

| GRUNDLAGENAUSDAUER | | |
|--------------------------------|---|--------------|
| NAME | ABLAUF | ORGANISATION |
| Getrennt gemeinsam laufen | Je 2 Läufer starten miteinander auf eine Laufstrecke, z.B. auf die Laufbahn: Beide laufen gemeinsam die lange Gerade. Danach läuft einer den kürzeren Weg entlang der Außenlinie des Fußballfeldes in konstanter Geschwindigkeit, der andere wählt den längeren Weg durch die Kurve und läuft genau so schnell, dass beide am Ende der Kurve wieder zusammentreffen | |
| Bandwurm (Anhängerstafel) | Festgelegte Laufrunde mit 2 Teams. Auf Kommando läuft ein Läufer jeder Mannschaft los. Nach jeder Runde nimmt er einen Mannschaftskollegen mit auf die Runde. Sobald alle pro Team eine Runde absolviert haben, bleibt einer nach dem anderen pro Runde wieder am Start stehen. Welche Gruppe ist am schnellsten wieder komplett am Start? | |
| LAUSCHNELLIGKEIT | | |
| A. Reaktion und Beschleunigung | <p>1. „Gerade und ungerade“: 2 Personen stehen sich an der Mittellinie gegenüber.</p> <p>2. „Gegeneinander starten“: 2 Teams stehen an den beiden äußeren Linien mit Blick nach innen.</p> <p>Auf ein Kommando starten beide Teams gleichzeitig zur Mitte. Wer übersprintet als erste die Mittellinie (= Ziellinie)?</p> | |
| | | |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| B. Sprints zum Ball | <p>„Durch die Beine“: 2 Partner stehen hintereinander. Der hintere rollt oder schießt den Ball durch die gegrätschten Beine des Vordermannes. Sobald dieser den Ball sieht, sprintet er hinterher und holt den Ball schnellstmöglich zurück. Danach erfolgt Rollentausch.</p> <p>Ein 2. Ball führt zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades!!</p> | |
| C. Frequenzsprints | <p>Bahn aus Schaumstoffbalken (Abstand nicht größer als 2 FL, 6-8m Gesamtlänge)</p> <p>Die Übenden durchsprinten die Bahn möglichst schnell und fehlerfrei mit einem Bodenkontakt je Zwischenraum</p> <p>+ mit nach oben gestreckten Armen</p> <p>+ Prellsprünge etc....</p> | |
| D. Angereicherte Staffeln | <p>2 Bahnen mit einer Startlinie und einem Wendepunkt im Abstand von ca. 20m; alle Läufer eines Teams stehen hintereinander.</p> <p>1. Umwerfende Staffel: Umwerfen und Aufstellen des Hütchens im Wechsel</p> <p>2. Reifenwechsel: An der Wechselstelle liegt für jedes Team ein Gymnastikreifen. Der ankommende Läufer hüpf mit beiden Füßen in den Reifen, ergreift ihn, führt ihn mit beiden Händen über den Kopf u. legt ihn auf den Boden. Der nächste Läufer hüpf hinein u. startet zum Wendemal usw.</p> | |
| STÜTZKRAFT | | |
| 1. Meine Füße im Sand | <p>Sand oder Rasen als Untergrund: Übungen barfuß durchführen!!</p> <p>Kontrolliert mit Spannung im ganzen Körper auf den Fußballen, auf den Fersen oder den Fußaußenseiten in kleinen Schritten durch den Sand gehen. Vor-, rück- oder seitwärts</p> | |
| 2. Stabilisation around the body | <p>Ebene Fläche für jeden: Jede Position wird 30 sek. statisch gehalten. Beginnend mit Liegestütz bäuchlings, einhändig seitlings, rücklings u. erneut seitlings</p> | |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| 3. Ball- und Partner-Stabilisation | <p>1. Ballrollen: Ball einbeinig um das Standbein herum rollen</p> <p>2. Druck nach innen: zu zweit Stand einbeinig gegenüber, Ball wird auf der Innenseite zwischen den Knien der Partner eingeklemmt u. dort gehalten</p> <p>3. Druck nach außen: Dieselbe Übung, seitlich versetzter Stand u. Halten des Balles zw. den Außenseiten der Knie</p> <p>4. Rücken gegen Rücken: Ball wird zw. ihnen in Höhe der Schulterblattspitzen eingeklemmt u. bei einer konstanten Kniebeuge von ca. 90 Grad gehalten.</p> <p>5. Zwischen den Köpfen: Partner auf allen Vieren gegenüber. Ball wird zw. ihnen mit der Stirn eingeklemmt.</p> <p>Vor-, rück- od. seitw. krabbeln</p> | |
| PROPRIOZEPTIVE ÜBUNGEN | | |
| 1. Stabil auf instabilem Untergrund | <p>Es kommt darauf an, sich nicht aus der Balance bringen zu lassen bzw. diese blitzschnell wieder herzustellen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einbein 2. Einbein plus Armbewegung 3. Einbein plus Beinbewegungen 4. Ballkreisen um den Rumpf im Einbeinstand 5. Geprellt und mehr: Prellen, Ball mit Fuß hochhalten, 3 Bälle balancieren, Hochwerfen u. fangen | |
| 2. Umwerfender Partner | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wackeliges Passen u. Fangen 2. Blindes Auslenken 3. Linienkampf der Hände 4. Linienkampf der Beine | |
| OBERSKÖRPERKRAFT | | |
| 1. Medizinballwürfe mit Partner | <p>Würfe mit ein- oder beidhändiger Ausführung: beidarmiger Schlagwurf (Fußball-Einwurf) Stoß (Ellbogen hinter dem Ball) Seitlicher Schockwurf Werfen aus versch. Ausgangspositionen: Sitzen, Knien, parallelem Stand, aus dem Angehen, im seitl. Sitz beidhändig mit langen Armen seitwärts etc.</p> | |
| 2. Zweikämpfe um den Ball | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ball wegziehen versuchen 2. Partner mit Ball aus | |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | <p>Gleichgewicht bringen (Ball über kopfhoch halten)</p> <p>3. Zuwerfen in Schrittstellung aus einigen Metern Entfernung</p> <p>4. Sitz am Boden mit angewinkelten Beinen. Partner B versucht Ball zw. den Knien herauszuziehen</p> | |
| KOMPENSATION | | |
| A. Wirbelsäulengymnastik | <p>1. Wechsel zw. „Katzenbuckel“ u. dem „Pferderücken“</p> <p>2. Rückenlage: Gesäß bis zur Hüftstreckung langsam heben und senken. Danach Schultern u. Arme leicht anheben und soweit nach vorne schieben, dass die LWS noch gerade am Boden ist</p> <p>3. Langsitz u. Beine gestreckt: Arme seidl. Anheben u. im rechten Winkel im Ellbogen beugen (U-Halte). Rumpf langsam rotieren</p> <p>4. Vierfüßlerstand: Arme in Verlängerung des Rumpfes (Rutschhalte). Abwechselnd den gestreckten linken bzw. rechten Arm 10 cm anheben u. wieder senken (Daumen nach oben).</p> <p>5. Körperwelle: Im Vierfüßlerstand langsam mit dem Gesäß zurück bis auf die Fersen, dann den Rumpf mit dem Gesicht nah am Boden nach vorne schieben. Kopf u. Schulter wieder anheben u. retour</p> | |
| B. Stretchen nach der Belastung | <p>1. Im aufrechten Stand Oberarmrückseite dehnen.</p> <p>2. Brust dehnen in Schrittstellung</p> <p>3. Dehnung der Oberschenkelrückseite im aufrechten Stand</p> <p>4. Dehnung der Oberschenkelvorderseite im Liegen seitlich am Boden (Ferse an das Gesäß führen)</p> <p>5. Wade dehnen</p> | |
| C. Vernachlässigte Muskeln kräftigen | <p>1. Beinbeuger (Bauchlage) Becken bleibt am Boden!!</p> <p>2. Armbeuger (Rückenlage)</p> <p>3. Schulterübung 1: Arme schulterhoch seitlich angehoben. Arme gegen Widerstand nach oben drücken</p> <p>4. Schulterübung 2: dasselbe nach unten an den Rumpf drücken</p> | |

LITERATUR:

DLV (Deutscher Leichtathletik Verband): Schüler-Leichtathletik. Offizieller RTP-Grundlagentraining. Münster: Philippka Sportverlag 2004

HIGDON Hal: Schneller werden. Tempotraining für alle Distanzen. Mülheim an der Ruhr: Tibia Press 2002

HÜCKLEKEMKES Johannes: „Hütchenspiele“ einmal anders! In: Leichtathletiktraining 6/2007 S. 22 – 26

LANGE Harald: Spielerisch die Ausdauer entwickeln. In: Leichtathletiktraining 4/2005 S. 4 – 11

STEINHÖFER Dieter: Grundlagen des Athletiktrainings. Münster: Philippka Sportverlag 2003

VOSS Gerald/ WITT Maren/ WERTHNER Roland: Herausforderung Schnelligkeitstraining. Aachen: Mayer & Meyer Verlag 2007