

Inhalt

	Seite
Einleitung	5
Die Bedeutung des Ausdauerlaufs für den Schulsport	7
Physiologische Grundlagen des Ausdauerlaufs	11
<i>Aerobe Belastung - anaerobe Belastung</i>	11
<i>Der aerob-ausdauerwirksame Belastungsbereich</i>	12
<i>Abhängigkeit des Trainingserfolgs von Dauer und Häufigkeit der Belastung</i>	13
<i>Ausdauerleistungsfähigkeit des kindlichen / jugendlichen Organismus</i>	14
<i>Anpassungsfähigkeit des kindlichen/jugendlichen Organismus</i>	14
Ausdauerlauf im Sportunterricht der Schule	15
Methodik des Ausdauerlaufs	19
<i>Vermittlungsmodelle</i>	19
<i>Schwerpunkte im methodischen Bereich</i>	22
<i>Dehnungsgymnastik als Ergänzungsprogramm</i>	25
Praktisch-methodische Vorschläge zur Vermittlung des Ausdauerlaufs	30
<i>Lernziel: „Pulsen“</i>	30
<i>Lernziel: Kontrolle der Belastung</i>	35
<i>Ziel: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit</i>	37
<i>Minutenlauf</i>	38
<i>Genau eine Minute</i>	38
<i>Zu zweit genau zwei Minuten</i>	38
<i>„Zeigerlauf“</i>	39
<i>„Zeigerlauf“ mit Richtungswechsel</i>	40
<i>„Drehkreuz“-Lauf</i>	40
<i>Figurenlaufen</i>	41
<i>Zahlenläufe</i>	41
<i>Figuren ausdenken</i>	42
<i>Umkehrläufe</i>	43
<i>Umkehrlauf-Wettspiele</i>	49
<i>Umkehrlauf-Wettbewerbe</i>	51
<i>Am Laufviereck</i>	51
<i>Im Gelände</i>	52
<i>Das Lauftempo merken</i>	52
<i>Das Tempo merken zu zweit</i>	53
<i>Lernziel: Zeitgefühl</i>	54
<i>Zeitschätzläufe</i>	54
<i>Zeitschätz-Staffellauf</i>	56
<i>Zeitschätz-Staffellauf entgegengesetzt</i>	57
<i>Lernziel: Tempogefühl</i>	58

„Tempogefühl“-Läufe	58
Lauftempo: 1000 m in 7 Minuten	59
Wettspiel: „Tempo-Einhalten“	60
Entgegenlaufen	61
Bahnlauf	62
„Kettenstaffel“ im Trabtempo	64
Trabstaffeln	65
Trabstaffel um das Laufviereck	65
Trabstaffel auf der Rundbahn	66
Trabstaffel entgegen	67
Trabstaffel im Schulgelände	67
Differenzierung der Laufgeschwindigkeit	68
Spielerisches Training der Ausdauerleistungsfähigkeit	70
Läufe um markante Punkte	71
Differenzierte Kettenstaffel	72
Trabstaffel im Wechsel von zwei Gruppen	73
Trabstaffel im Wechsel von zwei Gruppen mit unterschiedlichem Trabtempo	73
Trabstaffel zu dritt	74
Sternlauf	75
„Tempogefühl-Lauf“ durchs Schulgelände	75
Entgegen im Schulgelände	76
Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit	77
Laufabzeichen	77
Cooper-Test	80
Joggermeile	81
Joggermeile als Mannschaftswettbewerb	83
Kombinationslauf: Laufen und Radfahren	83
Paar-Duathlon	84
Ausdauerlauf mit Zusatzaufgaben	85
Würfel-Lauf	85
Puzzle-Lauf	87
Einen Satz erraten	90
Schatzsuche	92
Lauf-Biathlon	93
Lauf-Biathlon mit mehreren Stationen	96
Variante: „Zeitschätz-Biathlon“	97
Variante: „Mini-Maxi-Biathlon“	97
Crosslauf	97
Geländelauf	99
Orientierungslauf im Schulgelände	100
Literaturverzeichnis	148