

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
I. Die Bedeutung der Ausdauerschulung im Sportunterricht der Schule und im Verbandssport	13
1. Richtlinien für den Schulsport (Klasse 1—10)	13
Geschichtlicher Überblick	13
Aktuelle Richtlinien der Bundesländer	15
Richtlinien des benachbarten Auslandes	17
Zusammenfassung und Kommentar	18
2. Zum Lauf im Schulsport	19
Hinweise für den Sportlehrer	19
Funktion und Stellenwert	19
3. Zum Langstreckenlauf im Verbandssport	20
Die Entwicklung der Leichtathletik-Wettkampfbestimmungen von 1922 bis 1942	20
Geschichtliche Entwicklung nach 1945	21
Die Leistungsentwicklung bei den 10 km-Läufen	26
4. Zusammenfassung	28
II. Ausdauertraining und körperliche Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter	29
1. Zum Begriff der Ausdauer	29
Das Modell von Hollmann/Hettinger	29
2. Entwicklung und Trainierbarkeit der Ausdauer	31
3. Herz-Kreislauf-System	32
Herzvolumen, Herzschlagvolumen, Herzminutenvolumen	32
Herzfrequenz	33
Exkurs: Herzfrequenz vor, während und nach einem 10 km-Lauf	34
Exkurs: Messen der Herzfrequenz	37
Blutdruck	37
4. Skelettmuskulatur	38
Stoffwechsel	39
Kapillarisierung und biochemische Veränderungen	41
5. Atmung (Lungensystem)	42
6. Blut — Das Blut als Wärmeregulator	44
Veränderungen von Blutvolumen und Hämoglobingehalt	45
Veränderungen biochemischer Serumwerte	45
7. Zusammenfassung und Kommentar	47

III. Eine Didaktik und Methodik für die Ausdauerschulung in Schule und Verein	49
1. Vorbemerkungen	49
2. Allgemeine Ziele der Ausdauerschulung	49
3. Grundsätze der Ausdauerschulung	52
Allgemein	52
Planung der Belastung, Differenzierung der Belastung ..	53
Ansteigende Belastung, Stetige Belastung	54
Vielseitige Belastung, Umfang der Belastung	55
Intensität der Belastung	56
Vermittlung der Belastung	57
4. Frühes Schulalter (6—10 Jahre)	58
Ausdauer und Entwicklung in dieser Altersstufe	58
Zur Ausdauerschulung in der Primarstufe	60
Zur Ausdauerschulung im Verein (8—12 Jahre)	62
Exkurs: Gymnastik für Langstreckenläufer	66
Lockerungsübungen	68
Dehnübungen	69
Kräftigungsübungen	71
Exkurs: Zur Technik im Mittel- und Langstreckenlauf	73
5. Mittleres (11—13 J.) und spätes Schulalter (14—16 J.) ..	76
Ausdauer und Entwicklung in dieser Altersstufe	76
Erste puberale Phase	76
Zweite puberale Phase	77
Zur Ausdauerschulung in der Sekundarstufe I	78
Mittleres Schulalter (Klassen 5—7)	78
Spätes Schulalter (Klassen 8—10)	79
Zur Ausdauerschulung im Verein (13—16/17 Jahre)	80
Exkurs: Zur Periodisierung im Training	84
6. Zur Bedeutung der Wettkämpfe	87
Wettkämpfe in der Schule	87
Wettkämpfe im Verein	89
7. Mittel der Ausdauerschulung	90
Dauermethode	92
mit gleichbleibender Geschwindigkeit	92
mit wechselnder Belastung	98
Formen zum Orientierungslaufen	105
Intervallmethode (intervallähnliche Belastungen)	109
Läufe mit submaximaler Intensität	109
Läufe mit mittlerer Intensität	112
Spielformen	114
8. Leistungserfassung und Leistungsbewertung	116
Literatur zum Langstreckenlauf	121