

Training der Kondition

Pädagogische Perspektive

Zielbereich: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Thema: Laufaufgaben zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten

Inhalt: Laufen (Ausdauerlauf, Sprint)

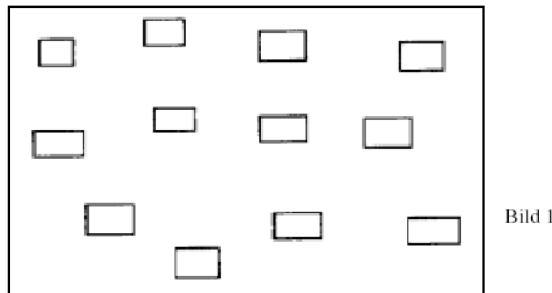
Übungsbeispiele

Ausdauerlauf

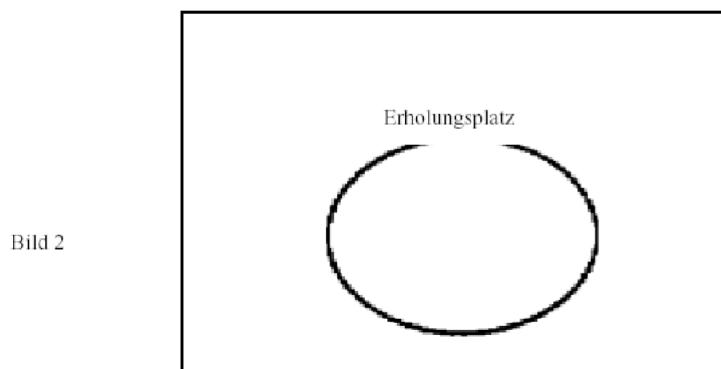
"Tier"- Spiele zur Ausdauererschulung

Partnersuche: Entsprechend der Anzahl der Kinder werden die Karten mit der Abbildung nach unten auf dem Hallenboden/Rasen verteilt. Zuerst laufen sie (mit Musik) im Raum durcheinander, ohne die Karten zu berühren. Auf Kommando heben die Kinder eine beliebige Karte auf. Jeder Schüler sucht nun während des Laufens den Partner mit der gleichen Abbildung und unterhält sich mit ihm über bestimmte Themen (z.B. interessanter Fernsehfilm, Schulvormittag usw.)

Auf Kommando trennen sich beide und legen ihre Karten wieder an einer beliebigen Stelle mit dem Bild nach unten ab. Dieser Vorgang wiederholt sich drei- bis viermal. Die Laufdauer richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Kinder. Es können auch Pausen eingefügt werden (Bild 1).



Intervallspiel: Die Schüler laufen durcheinander. Auf Kommando nimmt jeder eine Karte auf. Nach Anweisung des Übungsleiters haben verschiedene Tiergruppen (z.B. Vögel und Insekten) in einem vorgegebenen Raum Pause, während die anderen Schüler weiterlaufen. Nacheinander haben so die einzelnen Gruppen eine Belastungs- oder eine Erholungsphase. (Bild 2)

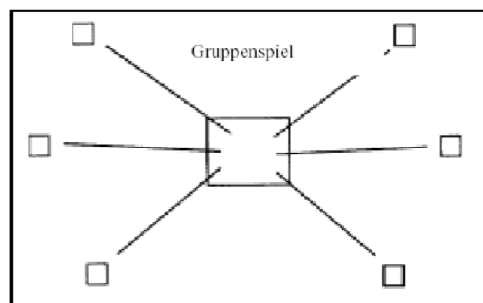


Gruppenspiel: Wie beim ersten Spiel liegen die Karten wieder auf dem Hallenboden (oder auf dem Rasen).

- ⊙ Auf Kommando laufen die Tiergruppen in ein einer Reihe (z.B. die vier Haustiere oder die vier Vögel).
- ⊙ Auf Kommando laufen alle Tiere einer Farbe in einer Reihe.
- ⊙ Auf Kommando laufen verschiedene Tiergruppen (auch Tiergruppen mischen) entfernte Ziele an (Sportplatz) und kehren dann zum Ausgangsort zurück. Die Gruppen dürfen aber erst aus dem abgesteckten Platz zu ihrem Ziel laufen, wenn sich die zusammengehörigen Gruppenmitglieder gefunden haben.
- ⊙ Die Gruppen erfüllen am Zielort eine Wurf Aufgabe.

Welche Gruppe schafft die meisten Treffer? (Bild 3)

Bild 3



Wechselspiel: Die Tierkarten mit der roten Farbe liegen verstreut auf dem Boden. Ein Teil der Schüler läuft durcheinander. Auf Kommando suchen sich die Tiere einer Tiergruppe und laufen zur Zielstelle. An jeder Zielstelle haben zwei Schüler die grünen Karten einer Tiergruppe (z.B. Haustiere) in der Hand. Die ankommenden zwei Schüler haben Pause. Die beiden Wartenden laufen zum abgesteckten Viereck und legen ihre Karte mit dem Bild nach unten an einer beliebigen Stelle auf den Boden. Alle Schüler in dem Viereck laufen nun wieder durcheinander. Auf Kommando wiederholt sich der schon beschriebene Vorgang. (Bild 3)

Puzzlespiel

Spielidee: Eine Mannschaft besteht aus vier Läufern. Zwei Tierabbildungen befinden sich als Vorlage am Startplatz. Die gleichen zwei Tiere liegen in jeweils vier Teile zerschnitten in einer Schachtel, die je nach Trainingsabsicht in einer bestimmten Entfernung aufgestellt ist. Die Läufer starten, wenn der vorherige zurückgekehrt ist und ein Puzzle-Teil mitgebracht hat. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst die beiden Bilder zusammengestellt hat.

Variation 1: In der Schachtel befinden sich als "Nieten" Puzzle-Teile, die nicht zu den Vorlagen gehören. Das Teil, das nicht zur Vorlage gehört, muss durch den folgenden Läufer wieder zurückgebracht werden.

Variation 2: Das Bild wird in acht Teile zerschnitten, so dass sich für jeden Läufer vier Sprints ergeben. Auch hier wieder Einsatz von "Nieten" möglich. (Bild 5)

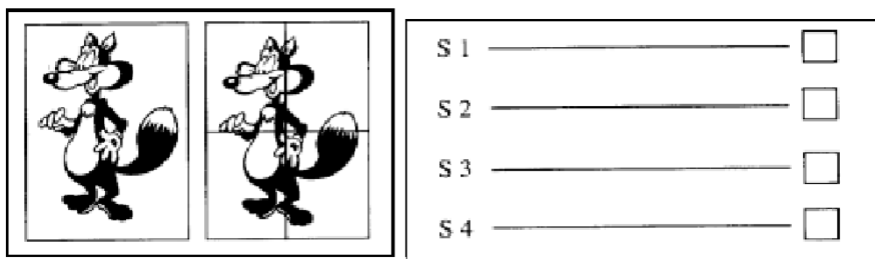


Bild 5

Futtersammeln

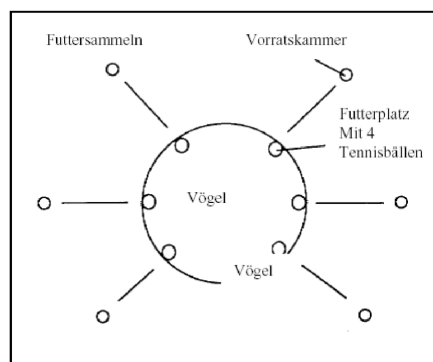
Die Schüler laufen in einem kreisförmigen Raum durcheinander ("Futtersuche"). Auf Kommando heben sie eine Karte auf. Die zusammengehörigen Tiere sammeln sich am „Futterplatz“. Jedes „Tier“ nimmt einen Tennisball ("Futter") und trägt es in seine "Vorratskammer".

Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst ihr "Futter" in der "Vorratskammer" abgelegt hat.

Variation 1: An der Futterstelle befindet sich eine Vielzahl von Bällen, Die Vorratskammer liegt etwa 10 m entfernt. Jeder Schüler darf auf seinem Weg nur einen Ball transportieren. Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle zur Vorratskammer gebracht?

Variation 2: Das gleiche Spiel könnte man auch mit einer Wurf Aufgabe verbinden. Jeder Schüler darf eine bestimmte Zahl von Bällen aufnehmen. Am Ziel müssen dann Hütchen oder sonstige Ziele getroffen werden.

Mit ein wenig Phantasie lassen sich mit den Tierkarten weitere Spiele im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich entwickeln. Ähnliche Möglichkeiten lassen sich auch mit normalen Spielkarten entwickeln.



Laufbandwechsel

Übungsbeschreibung: Die Turnhalle wird in 3 Längsfelder geteilt, an denen jeweils unterschiedliche Hindernisse überlaufen werden müssen. Pro „Laufband“ jeweils 1-2 min laufen, danach zum nächsten Laufband wechseln.

Nach dem Durchlaufen von 3 Laufbändern, kurze Pause (Pulskontrolle), danach nächsten Intervall beginnen usw.

Laufband 1: Berglauf über Kastentreppe

Laufband 2: Insellauf über Matten

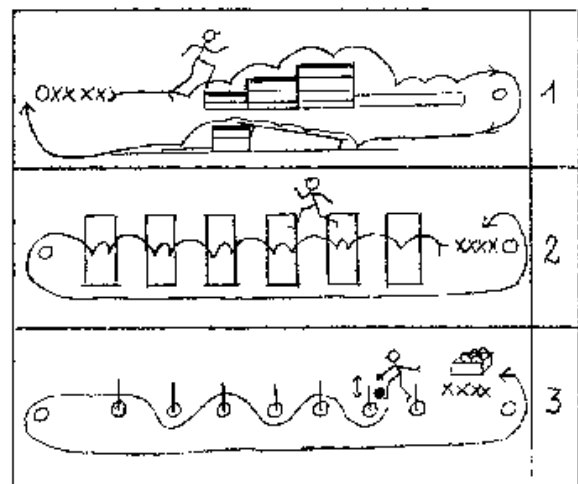
Laufband 3: Slalomlaufen mit Handicap (Ball prellen)

Gerätebedarf:

- ⊙ Laufmusik mit 1-2 min Musikintervallen
- ⊙ 3 Sprungkästen (Ersatz: schräge Langbank)
- ⊙ 6-8 Matten (Ersatz: Fahrradreifen)
- ⊙ 6-8 Hüte (Ersatz: Bananenkartons), Bälle, Kastenteil als Ballbehälter

Organisation: Klasse in drei leistungshomogene Laufgruppen einteilen

Zu beachten: individuelle Pausen ermöglichen!

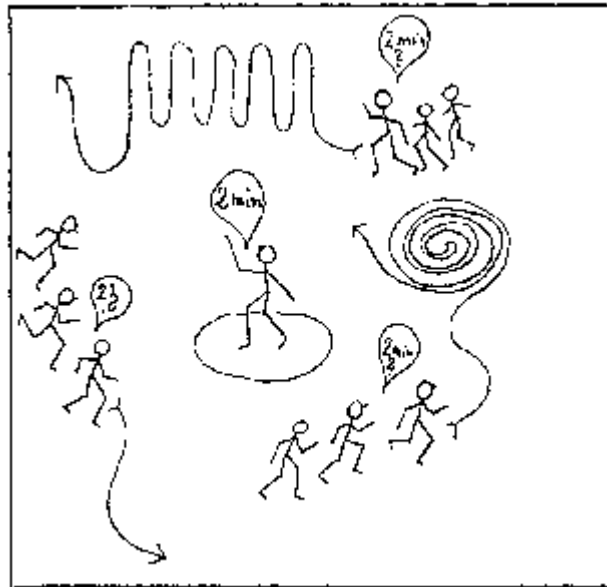


Zeitvergleich

Übungsbeschreibung: Die Schüler in 3-4 leistungshomogene Teams einteilen und zweimal 1 Minute, 2x2 Minuten, 2x3 Minuten nach eigener Zeitschätzung laufen lassen. Nach jeder Zeitvorgabe zum Lehrer zum „Zeitvergleich“ kommen. Welches Team hat das beste Zeitgefühl?

Gerätebedarf: Stoppuhr, ev. Laufmusik

Zu beachten: Jedes Team soll sein Tempo laufen! Ev. Laufformationen vorgeben (Zieharmonika, Spirale, Schlange)

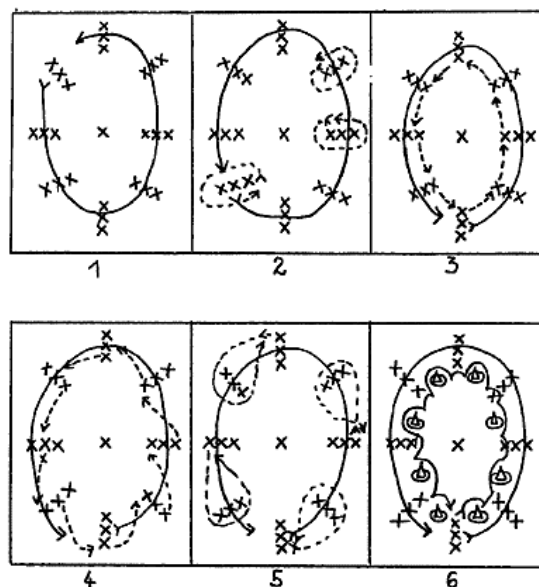


Dreierradl

Organisation: Schüler in Dreiergruppen auf der Kreisbahn

Gerätebedarf: Laufmusik, kleine Hindernisse (Hüte, Bananenkartons etc.)

Zu beachten: Individuelle Pausen ermöglichen (Pulskontrolle)



- ⊙ 3 Schüler laufen auf der Kreisbahn zu dritt nebeneinander nach dem Rhythmus der Musik
- ⊙ Während zwei Läufer der Dreiergruppe auf der Kreisbahn weiterlaufen, umläuft der dritte (zuerst der innere, dann mittlere, dann äußere Läufer) die eigene Gruppe zweimal, reiht sich wieder ein usw.
- ⊙ Auf Zuruf (oder nach jedem 2. Takt = 16 Schläge) laufen die Außenläufer, dann Mittelläufer und zuletzt Innenläufer zur vorne laufenden Dreiergruppe und reihen sich dort ein
- ⊙ Wie 3. aber die Außenläufer laufen nach innen, die Mittelläufer nach außen, die Innenläufer zur Mitte.
- ⊙ Der Außenläufer umläuft (alle anderen laufen immer weiter) die vordere Gruppe und reiht sich wieder auf seinen Platz ein, dann der Mittel- und Innenläufer.
- ⊙ Variante: die hintere Gruppe wird jeweils umlaufen
- ⊙ Der Innenläufer hat jeweils Hindernisse zu überlaufen (Hüte, Kartons) nach einer Runde wechselt er mit dem Mittelläufer, dieser mit dem Außenläufer usw.

Planetenlauf

Besonders zur Leistungsdifferenzierung und Schulung des Tempogefühls geeignet!

Übungsbeschreibung: 3 verschieden große Umlaufbahnen von Planeten markieren (siehe Abb. 6)

Merkur: Seitenlänge 35,5m

Venus: Seitenlänge 38,5m

Erde: Seitenlänge 41,5m

Die Schüler in drei leistungshomogene Teams einteilen und einen ihrer Leistungsstärke entsprechend größeren oder kleineren Planeten wählen lassen, der zu umlaufen ist.

Jedes Team hat die Aufgabe, seinen Planeten so zu umlaufen, dass für eine Seitenlänge jeweils 15 Sekunden benötigt werden. (Die Seitenlänge von 35,5 m in 15 sec entspricht einer optimalen Laufgeschwindigkeit für Anfänger von 7 min für 1.000 m) Alle Teams starten jeweils gleichzeitig an einer Ecke ihres Planeten.

Anfangs gibt der Lehrer durch Pfiff ein deutliches Signal nach 15 sec, nach mehreren Versuchen sollen die Schüler das Tempo selbst „im Gefühl“ haben.

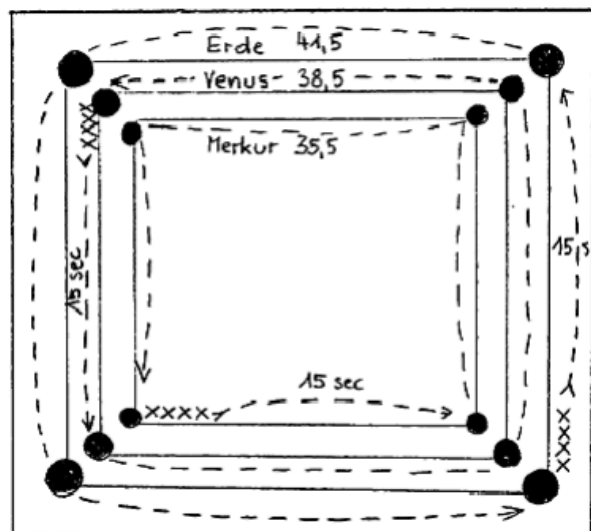
Welches Team hat das beste Tempogefühl und kommt bei 1, 2, 3 Umrundungen des Planeten am genauesten auf die vorgegebene Zeit von 4x15 sec / 8x15 sec / 12x15 sec?

Leistungsdifferenzierung: Ist ein Schüler bei der Pulskontrolle nach mehreren Runden unter 150 Schläge/min, soll er den größeren Planeten umlaufen, bei über 170 Schlägen den nächstkleineren Planeten.

Gerätebedarf:

- ⊙ Maßband
- ⊙ Stoppuhr
- ⊙ Markierungshilfen (Hüte, Bananenkartons)

Zu beachten: Auch das langsamste Team hat hier Siegeschancen!



Städtesuchspiel „Austria“

Übungsbeschreibung: Am Sportplatz oder im Gelände 11 Kärtchen mit verschiedenen Namen von Städtepaaren, gereiht von 1-11, verstecken (siehe Abb. 7). Die Schüler in kleine Laufteams einteilen und jedem Team eine bestimmte Stadt vorgeben. Das Kärtchen, auf dem diese Stadt an erster Stelle links unterstrichen steht, ist als erstes zu suchen.

Die Stadt, die rechts daneben steht, muss als nächste Stadt auf einem anderen Kärtchen an zweiter Stelle links gefunden werden, die Stadt daneben bei einem anderen Kärtchen an dritter Stelle usw. bis die Endlösung, die Stadt die an elfter Stelle rechts unten am Kärtchen unterstrichen steht, gefunden ist.

Gerätebedarf:

- ⊙ Städtekärtchen (günstig in Klarsichthüllen)
- ⊙ Karte mit richtigen Lösungen
- ⊙ Klebstreifen
- ⊙ Stoppuhr

Zu beachten: Die Kärtchen beim ersten Versuch nicht zu schwer und zu weit voneinander entfernt verstecken! Spielablauf anhand eines Beispielles erklären!

Wichtig: Es müssen unbedingt alle 11 Kärtchen im Gelände verteilt werden sonst funktioniert das Spiel nicht!

Variante: Städtesuchspiel „China“

Eine besonders schwierige Variante mit gleichem Spielverlauf könnte man entwickeln, wenn österreichische Städtenamen durch chinesische Städtenamen ersetzt werden!

Städtesuchspiel „Austria“ (11 Gruppen, 11 Stationen)

Gruppe	Lösungen
1	<u>Bregenz</u> - Bad Goisern - Hochtorn - Kitzbühel - Scheifling - Schwaz - Dornbirn - Pinkafeld - Fulpmes - Tulln - Reschenpaß - <u>Hinterstoder</u>
2	<u>Klagenfurt</u> - Braunau - Kufstein - Spielfeld - Imst - Knittelfeld - Mödling - Pörschach - Wagrain - Gurk - Friesach - <u>Vorderstoder</u>
3	<u>Innsbruck</u> - Finkenstein - Krems - Mistelbach - Enns - Freistadt - Gutenstein - Winklarn - Sölden - Admont - Rottenmann - <u>Roßleithen</u>
4	<u>Wr. Neustadt</u> - Feldkirch - Murau - Tamsweg - Waidhofen - Güssing - Ebreichsdorf - Zwettl - Wieselburg - Zeltweg - Grafendorf - <u>Tamberg-au</u>
5	<u>Leoben</u> - Gmünd - Mariazell - Wels - Ebensee - Fürstenfeld - Hartberg - Pulkau - Herzogenburg - Mattersburg - St. Ellena - <u>Windischgarsten</u>
6	<u>Eisenstadt</u> - Bad Ischl - Hirtenberg - Radstadt - Neunkirchen - Oberwarth - Aspang - Hermagor - St. Veit - Scharnitz - Laßnitz - <u>Klaus</u>
7	<u>Wien</u> - Nußdorf - Mittersill - Villach - Gänserndorf - Kirchschlag - Traunkirchen - Lavamünd - Scheibbs - Bleiburg - Eisenkappel - <u>Schlierbach</u> .
8	<u>St. Pölten</u> - Drasenhofen - Huben - Steyr - Zell am See - Völkermarkt - Seibersdorf - Birkfeld - St. Georgen - Köflach - <u>Leonstein</u>
9	<u>Linz</u> - Brenner - Horn - Sillian - Wörgl - Fohnsdorf - Berndorf - Heiligenblut - Mayrhofen - Telfs - Lofer - <u>Grünau</u>
10	<u>Salzburg</u> - Buck/Mur - Landeck - Spittal - Hallein - Voitsbeg - Gröbmung - Velden - Altenmarkt - Palfau - Hinterbrühl - <u>Kremsmünster</u>
11	<u>Graz</u> - Arlberg - Judenburg - Semmering - Saalfelden - Vöcklabruck - Baden - Kötschach - Matrei - Feldbach - Selzthal - <u>Edlbach</u>

ABC-Suche

Spielbeschreibung: Klasse in Gruppen einteilen, jede Gruppe erhält eine bestimmte Kennfarbe. Im Gelände oder am Sportplatz sind für jede Gruppe sechs Kärtchen in dieser Farbe versteckt! Auf jedem Kärtchen steht ein Buchstabe (z.B. = A, N, R, E, G, O).

Aufgaben:

- ⊙ Alle Kärtchen der eigenen Farbe finden.

- ⊙ Buchstaben zu einem Wort formen und einen Reim damit bilden.
- ⊙ 6 Gegenstände suchen, die mit diesen Buchstaben beginnen.

Gerätebedarf: Buchstabenkärtchen in verschiedenen Farben, Klebestreifen

Wer bin ich - Lauf

Spielbeschreibung: Die Schüler bekommen vom Lehrer Zettel mit dem Namen berühmter Persönlichkeiten auf den Rücken geklebt! Während des Laufens sollen sie durch Fragen an die ebenfalls laufenden Mitschüler erraten, um welche Persönlichkeit es sich handelt.

Mitschüler dürfen nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten. Wird die Frage verneint, muss ein anderer Mitschüler befragt werden usw. Wer seine Person errät, bekommt eine neue Rateaufgabe.

Laufe so, dass Du auch während des Fragens nicht stehenbleiben musst!

Gerätebedarf:

- ⊙ Klebekärtchen mit Namen von berühmten Sportlern
- ⊙ Sängern
- ⊙ Schauspielern etc.
- ⊙ für jüngere Schüler Märchenfiguren
- ⊙ Tiere



Fragen über Fragen

Spielbeschreibung: Fragekarten im Gelände oder am Sportplatz gut verteilen!

Kleingruppen von 3 - 4 Schülern bilden! Zu Beginn würfelt jede Gruppe einmal. Die gewürfelte Zahl ist die Nummer des ersten Fragekärtchens, das gesucht werden muss (z.B. Kärtchen Nr. 4). Wird das Kärtchen gefunden (liegen lassen!) und die Frage beim Lehrer richtig beantwortet, darf wieder gewürfelt werden! Die gewürfelte Zahl zur ersten dazuzählen (z.B. 4+5=9), Kärtchen mit dieser Nummer suchen, Frage beantworten, würfeln, Würfelzahl dazuzählen, suchen etc.

Sieger ist die Gruppe, die als erste die Frage 50 beantwortet hat.

Variante: Sieger ist die Gruppe, die nach vorgegebener Zeit (z.B. 20 min) die höchste Zahl erreicht hat!

Gerätebedarf: 50 nummerierte Fragekarten (siehe Abb. 12), 1 - 2 größere Würfel, Lösungsblatt

Zu beachten:

- ⊙ Die Gruppe muss immer geschlossen zum Lehrer zum Beantworten kommen!
- ⊙ Streng nach der Reihenfolge des Ankommens beantworten und würfeln lassen!
- ⊙ Fragen der Altersstufe anpassen!

50 Fragen

- | | |
|---|---|
| 1 Wie nennt man die Ohren der Hasen und Kaninchen? | 2 Wie nennt man ein Sportpaddelboot? |
| 3 Wie nennt man den sportlichen Wettkampf mit Booten? | 4 Wie nennt man einen Hirsch mit acht Geweihenden? |
| 5 Wie heißt das Anschleichen an das Wild? | 6 Was ist ein Eremit? |
| 7 Wie heißt der höchste Berg Österreichs? | 8 Wie nennt man die Schweizer auch? |
| 9 Was versteht man unter „Chiffre“? | 10 Welcher Schauspieler spielt im Kinohit „Rain Man“ den Raymond? |
| 11 Welche Währung hat Ungarn? | 12 Welche Währung haben die Russen? |
| 13 Wie heißt die japanische Währung? | 14 Wie viele Bienen leben in einem Bienenstock? |
| 15 Welchen Takt hat der Wiener Walzer? | 16 Welches ist die größte Kirche der Welt? |
| 17 Wie heißt das schottische National-Musikinstrument? | 18 Wie heißt der jährlich verliehene Preis der amerikanischen Filmakademie? |
| 19 Wie viele Beine hat die Fliege? | 20 Gegen welche Krankheit wird Insulin verwendet? |
| 21 Wie heißt die Hauptstadt von Italien? | 22 Wer dichtete „Max und Moritz“? |
| 23 Wie heißt die Landeshauptstadt der Steiermark? | 24 Wie heißt der österreichische Bundespräsident? |
| 25 Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich? | 26 Wie heißt die Hauptstadt von Ungarn? |
| 27 Nenne 3 Märchen der Gebrüder Grimm. | 28 Wie heißt das männliche Schwein? |
| 29 Was meint der Begriff: Vollwertprodukte? | 30 Wie heißt der österreichische Bundeskanzler? |
| 31 Wer schrieb das Musikstück „Eine kleine Nachtmusik“? | 32 Wie heißt die chemische Formel für Wasser? |
| 33 Nenne 15 verschiedene Obstsorten. | 34 Nenne 5 verschiedene Gewürze. |
| 35 Wie heißt die männliche Ente? | 36 Wie oft blinkt die Ampel grün? |
| 37 Was heißt: EG, ÖBB, ÖFB? | 38 Was ist eine Halluzination? |
| 39 Wie viele Blutgruppen gibt es beim Menschen? | 40 Wie heißen die Jungen der Frösche? |
| 41 Wie heißen die Behausungen von Bienen? | 42 Wer entdeckte 1492 Amerika? |
| 43 Wie heißt der höchste Berg Europas? | 44 Wie heißt die Hauptstadt von Portugal? |
| 45 Wie heißt der höchste Berg Afrikas? | 46 Wie heißt die Volksmusik der amerikanischen Neger? |
| 47 Wie viele Linien hat unser Notensystem? | 48 Wie viele Saiten hat die Geige? |
| 49 Wie viele Höcker hat ein Trampeltier? | 50 Wann war der 1. Weltkrieg? |
| 51 Wie heißen die Zelte der Indianer? | 52 Nenne mindestens vier Parteien Österreichs? |

