

„Ausdauernd Laufen - Praxis“  
Referentin: Christine Piegenschke

Ziele des Trainings mit Kinder beim „Ausdauernd Laufen“:

- Die Kinder sollen für eine Strecke ein angemessenes Tempo wählen können.
- Die Kinder sollen ein Tempogefühl entwickeln.
- Die Kinder sollen in einer Gruppe laufen können.
- Die Kinder sollen ein Zeitgefühl beim Laufen entwickeln bzw. ein konstantes Tempo laufen können.
- Die Kinder sollen ihren Körper kennen lernen (z.B. Was ist der Puls).

Bedenkt beim Training mit Kindern die Grundsätze der kindgerechten Leichtathletik. Einseitiges Training und monotones Training beeinflussen die Entwicklung negativ. Ausdauertraining darf nur ein kleiner Teil der Grundlagenausbildung bei Kindern sein. Anaerobes Training hat nichts im Kindertraining verloren, da die Kinder die Milchsäure nicht schnell ( wie Erwachsene) abbauen können.

Anbei exemplarisch die demonstrierten Spiele:

**Busspiel:** Die Gruppe wird in verschiedenstarke Laufgruppen unterteilt. Jede Gruppe erhält einen Fahrplan, auf dem verschiedene Städtenamen aufgelistet sind. Die Gruppe fährt nun diese Stationen, die im Gelände /der Halle verteilt sind, ab. Der Busfahrer erhält zudem die Aufgabe, auf verschiedene Situationen zu reagieren (30-Zone, Schotter, Autobahn, Tunnel, Slalom). Durch die Laufgruppen ist eine Differenzierung möglich.

**Laufviereck:** Es werden zwei Vierecke abgesteckt, wobei das eine Viereck im anderen enthalten ist. Der eine Partner steht außerhalb des großen Vierecks, der andere an dem inneren Viereck. Der Äußere erhält die Aufgabe, immer auf Höhe des Partners zu bleiben. Der Trainer kann durch koordinative Laufaufgaben für den inneren Läufer das Tempo regulieren. Ein Wechsel erfolgt neben dem Läufern auch bei der Laufrichtung.

**Laufviereck 2:** In einem Quadrat werden die 4 Gruppen an die Ecken gestellt. Jeder aus der Gruppe erhält eine Zahl. Beim Benennen der Zahl wird der Läufer eine Runde in mäßigem Tempo laufen. Die Nummern können als z.B. Rechenaufgaben oder große Zahlen hochgehalten werden. Einfach, aber trotzdem sehr gut.

**Zeigerlauf:** Übungsform Quadrat. Der Trainer steht in der Mitte. Zwei Gruppen laufen so, dass sie immer dort sind, wo die Arme des Trainers hinzeigen. Richtungswechsel sind möglich. Sobald diese Vorstufe bekannt ist, kann die Endform eingesetzt werden. Die eine Gruppe läuft geschlossen und gibt das Tempo und die Richtung vor. Die zweite Gruppe läuft wie bei der Vorform als Spiegelbild. Es kann zudem auch diagonal o.ä. gelaufen werden.

**Gespiegeltes Dreieck:** Zwei gleichgroße rechtwinklige Dreiecke sind so aufgebaut, dass ihre längsten Seite gegenüber liegen und somit eine Gasse bilden. Die Schüler laufen nun partnerweise durch die Gasse und erhalten für diese koordinative Aufgaben. Am ende der Gasse trennen sie sich und laufen im gleichen Tempo bis zum Ausgangspunkt um ihr Dreieck herum. Diese Form ist schwieriger als das Laufviereck, da die Streckenabschnitte der Schüler nicht gleichlang sind.

**Zeitschätzläufe:** Eine Runde oder Markierung wird umlaufen und die benötigte Zeit wird dem Schüler genannt. Nun soll diese Strecke in der gleichen Zeit umlaufen werden. Oder eine mögliche Zeit für alle wird vorgegeben.

Die Streckenlänge kann verkürzt oder verlängert werden und die Schüler sollen dann ihre Zeit im Vorwege schätzen.

Erinnerung: Die Variation der Zeitschätzläufe: „Setzt euch nach x Minuten hin wurde als unattraktiv vorgestellt“.

Staffelformen sind ebenfalls eine attraktive Lauform. Diese kann jedoch erst verwendet werden, wenn die Kinder mit Strecken „umgehen“ können. Bei Staffeln kommt durch die Wettkampfform meist eine zu hohe Intensität zustande.

Weitere nicht vorgestellte Formen: Orientierungsläufe, Biathlonstaffeln,....

Literatur: Leichtathletik 1, Ulrich Jonath, rororo-Verlag

Ausdauerlauf in der Schule, Medler, Philippka-Verlag

Kinderleichtathletik, Katzenbogner, Philippka-Verlag, Seite 35-37, Seite 52-58

Leichtathletik in der Schule, Band 1, Seite 43-53

Zeitschrift Leichtathletik-Training