mobilesport.ch

03|2014

Multisportevents

Ein Multisportanlass im Rahmen eines Sporttages bietet viele Chancen auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Dieses Monatsthema will potenzielle Organisatoren eines solchen Events in Schulen unterstützen. Es orientiert sich an einem Anlass, der im vergangenen Jahr erfolgreich über die Bühne ging.

Montag, 25. Februar, 10:15 Uhr: *In der Aula versammeln sich gut 300 Jugendliche der Oberstufe Münchenbuchsee (BE) und sehen auf der Leinwand eine Karte ihres Wohnortes. Darauf sind verschiedenfarbige Linien eingezeichnet. Daneben prangen 5 Piktogramme: Laufen, Radfahren, MTB, Inline und Schwimmen.* An dieser Kick-Off-Veranstaltung für den im Sommer stattfindenden Sporttag erfahren sie, welche Strecken mit welchen Sportgeräten in welchen Kategorien absolviert werden müssen. Das Ganze erscheint anstrengend: «6,5 km Joggen? Das habe ich noch nie gemacht...»

Der Event startet

Dienstag, 14. Mai, 7:45 Uhr. *Auf dem Parkplatz des Schwimmbades sind Trassierbänder gespannt, Gitter aufgestellt und Pfeile zeigen die Richtung an. Lehrpersonen, die für die Streckensicherung zuständig sind, stehen im Kreis und werden gebrieft. Gleich daneben sammeln sich die Jugendlichen in ihren Teams oder richten ihren Platz in der Single-Wechselzone ein. Alle tragen ein T-Shirt in der Farbe ihrer Kategorie – ein Zusammengehörigkeitsgefühl kommt auf. «6,5 km Joggen? Ich habe im Sportunterricht trainiert und bin Teil eines Teams einer Schule, bei der alle mitmachen!» Die Anspannung macht der Vorfreude Platz. 9:05 Uhr Start. Hinter einem Polizeiauto fahren rund 60 Schülerinnen und Schüler mitten durch Münchenbuchsee. «Was für ein Gefühl!»*

Zahlreiche Ebenen gefordert

Ein Multisportanlass im Rahmen eines Sporttages bietet Chancen auf zahlreichen Ebenen: Er fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Jugendlichen, den Teamgeist innerhalb der eigenen Mannschaft. Er bietet Anlass für vermehrtes Ausdauertraining im Sportunterricht sowie die Möglichkeit zu spüren, dass individuelle Grenzen meist höher liegen als vermutet. Viele Puzzleteilchen müssen für ein Gelingen zusammenspielen. Deshalb ist so ein Anlass auch eine Chance für die Teambildung im Kollegium.

Diese Broschüre zeigt auf, wie ein Konzept eines solches Anlasses aussehen könnte und was bei der Umsetzung beachtet werden soll. Sie liefert Ideen zu einem vorbereitenden Ausdauertraining in verschiedenen Disziplinen. Die Umsetzungsbeispiele und Anregungen stammen aus einem im Jahr 2013 in der Schule Münchenbuchsee durchgeführten Multisportevents.

Inhalt Monatsthema

Konzeption	2
Umsetzung	3
Wechselzone	4
Zeitmessung	5
Organisation	6
Ausdauer-Training	7
Übungen	
• Ausdauer	8
• Inline	10
• Schwimmen	11
• Mountainbike	12
• Laufen	13
Lektionen	14
Hinweise	16
Anhang	

- Alter: 11–15
- Schulstufe: Sek. I
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Konzeption

Die Wahl der Disziplinen, der Strecke und die Einteilung der Kategorien stehen bei der Vorbereitung eines Anlasses an erster Stelle. Folgende Tipps sollen eine Entscheidungshilfe darstellen.

Disziplinen und Strecke

Verschiedene Disziplinen eignen sich für einen Multisportanlass. In untenstehender Tabelle finden sich die 5 typischen Sportarten, wie sie beispielweise auch am Gigathlon absolviert werden.

Disziplin	Distanz/Profil/Dauer	Bemerkungen
Strassenvelo	15–20 km max. 250 Hm Ø ca. 12–25 km/h	SuS darauf hinweisen, dass kein spezielles Rennvelo nötig ist. Helmpflicht.
Inline/ Trottinett	9–12 km flach Ø ca. 8–22 km/h	Inline ist sicherheitstechnisch am heikelsten. Helmpflicht. Siehe bfu-Broschüre «Fahrzeugähnliche Geräte».
Laufen	5–7 km max. 150 Hm Ø ca. 4–10 min/h	
Mountainbike	9–12 km max. 200 Hm Ø ca. 9–22 km/h	Technische Passagen wünschenswert (z. B. Wurzeln), wenn diese mit niedrigem Tempo (z. B. im Aufstieg) passiert werden. Helmpflicht.
Schwimmen	500–600 m Ø ca. 2'20"-5'30"/100 m	Zickzack-Kurs im 50-m-Schwimmbecken: Bahn 1 rechts hoch, links runter → Wechsel auf Bahn zwei: rechts hoch, links runter usw. Vorteil: Kein Gegenverkehr, kein Längenzählen notwendig.

Bemerkungen

- Die Streckenwahl fürs Inlinen ist häufig besonders schwierig, weil es beispielsweise keine verkehrsarme, flache Runde gibt. Mögliche Alternativen zum Inlinen wären ein Orientierungslauf oder ein technischer Geländelauf (Trailrunning).
- Das Trottinett kann als Alternative zum Inlineskating dienen, da kaum alle Teams eine/-n Inliner/-in finden. Die Strecke auf dem Trottinett zu absolvieren ist zwar langsamer, aber härter als auf den Inlines. Das Sturzrisiko auf dem Trotti ist für ungeübte Athleten sicherlich kleiner als auf den Skates.

Kategorien

Teams und Couples jahrgangsübergreifend zusammenstellen zu lassen, vergrössert die Möglichkeit, dass alle ein Team finden. Zudem verringert es die Kategorienanzahl. So wie oben organisiert ergeben sich 12 Kategorien. Die Couple-Kategorien liessen sich auch auf «Mixed» minimieren, somit gäbe es 10 Kategorien.

	Kategorien					
Teams* (zu viert oder fünft)	Knaben (0 bis 1 Mädchen)		Mädchen (nur Mädchen)		Mixed (mind. 2 Mädchen)	
Couples*	Knaben		Mädchen		Mixed	
Singles	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
	7.	7.	8.	8.	9.	9.

* Jahrgangsübergreifend

© BASPO

Umsetzung

Welche Sportart zuerst, wie können Strecken markiert werden und was machen die Streckenposten? Antworten auf diese Fragen in folgender Übersicht.

Disziplinenreihenfolge

Sicherheitstechnisch wäre es ideal, mit dem Schwimmen zu beginnen, anschliessend die Disziplinen nach sinkendem Wettkampftempo zu ordnen. Aus organisatorischen Gründen muss häufig von dieser Reihenfolge abgewichen werden:

- Das Schwimmbad hat nicht die Kapazität für einen Massenstart.
- Einzelne Streckenabschnitte werden für den Individualverkehr gesperrt, bzw. nur im Einbahnverkehr befahren und sollten möglichst bald wieder frei gegeben werden können.
- Streckenposten sichern mehrere Disziplinen, dann sollten die Disziplinen aufeinanderfolgend sein.

Die Ziellinie laufend zu überqueren ist am emotionalsten und erlaubt den Teams gemeinsam einzulaufen. Deshalb – wenn möglich – das Laufen an den Schluss nehmen.

Streckenmarkierung/-sicherung/Bewilligungen

Die Unfallgefahr sinkt, je weniger Individualverkehr auf der Strecke ist. Können für das Strassenrad und das Inlinen keine verkehrsfreien Strecken gewählt werden, dann lässt sich die Sicherheit steigern, wenn der Verkehr nur in Wettkampfrichtung unterwegs ist, also eine Einbahnregelung verfügt wird.

- In jedem Falle müssen die Gemeinden ihr Einverständnis geben, wenn für Sportanlässe die Kommunalstrassen befahren werden: Vorlage Streckenbewilligung Gemeinden (doc).
- Für die Bikestrecke unbedingt die Waldbesitzer anfragen, falls nicht nur befestigte Wege befahren werden: Vorlage Anfrage Waldbesitzer (doc).

Markierungsmöglichkeiten

Die Strecken lassen sich einfach mit Pfeilen im A3-Format markieren. Falls es Abzweigungen gibt, die nicht alle Strecken betreffen, kann zusätzlich ein Schild mit dem Disziplinen-Icon angebracht werden. Lauf- und Bikestrecke lassen sich einfach mit Sägemehl, Fähnchen und heikle Stellen zusätzlich mit Trassierband markieren.

- Die Verkehrsteilnehmenden lassen sich mit Streckenposten (in Warnwesten), Triopanen und Hütchen/Molankegeln auf den Anlass hinweisen.
  Swiss Cycling vermietet dafür Material

Streckenposten

Den Streckenposten muss der Auftrag ganz klar kommuniziert werden: Standort, Zeitspanne der Anwesenheit, Aufgabe und benötigtes Material (Warnweste, Taschenapotheke, Mobiltelefon mit Notfallliste).
Beispiel Einteilung Helferinnen:
Liste (xls)
Karte (pdf)

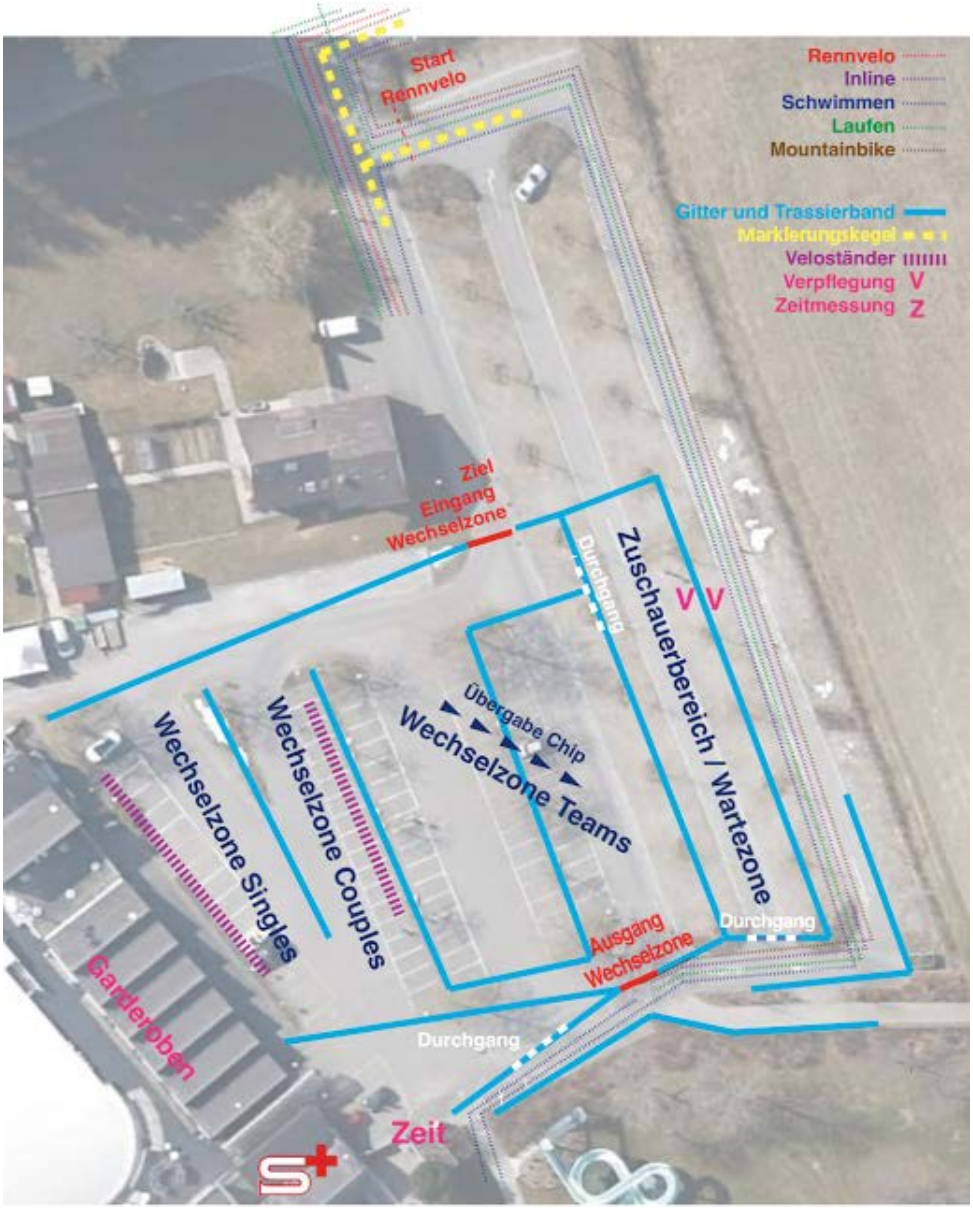
© BASPO

Wechselzone

Nicht nur aus organisatorischen sollten Start, Ziel und alle Wechsel an einem Ort stattfinden. Dies verhilft auch zu einer tollen Stimmung.

Ideal ist ein Schwimmbad, bzw. dessen Parkplatz, für das Einrichten der Wechselzone. Rund um, bzw. in der Wechselzone braucht es:

- Ein- und Ausgang für die Wettkämpferinnen und -kämpfer.
- Wechselplatz für Singles und Couples.
- Übergabezone für die Teams.
- Warte-, bzw. Fanzone.
- Abstellplätze für die Fahrräder.
- Sanitätsstation.
- Verpflegung.
- Platz für die Zeitmessung.
- Ort für die Rangverkündigung.



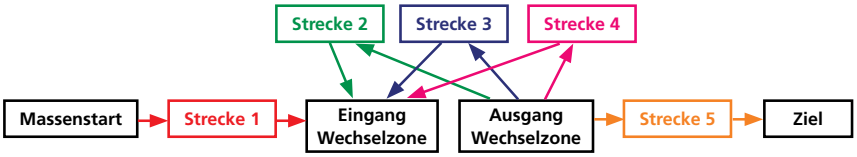
Dieses Beispiel zeigt die Disposition der Wechselzone und des Start-/Zielbereichs am Multisportevent in Münchenbuchsee (Bild: Google-Maps).

© BASPO

Zeitmessung

Spannend für die Jugendlichen ist es, wenn sie ihre Abschnittszeit kennen und diese mit anderen vergleichen können. Dazu eignet sich am besten ein elektronisches Zeitmess-System.

Ein- und ausgangs Wechselzone wird ein Zeitmess-Posten (analog OL-Posten) platziert, bei dem die Teilnehmenden beim Passieren «stempeln» müssen. In der Wechselzone wird jeweils der Chip an den nächsten Athleten übergeben.



Organisation Zeitmessung

So kann nicht nur die Gesamtzeit, sondern auch die Abschnittszeit jedes Athleten bestimmt und anschliessend auch eine Disziplinen-Rangliste erstellt werden. Somit können ambitionierte Schülerinnen, die mit ihren Kollegen vielleicht ein nicht sehr ambitioniertes Team stellen, ihre persönliche Leistung trotzdem sehen.

Falls eine Disziplin über mehrere Runden absolviert wird, lässt sich mit einem zusätzlichen Zeitmessposten unterwegs gleich noch die Rundenanzahl kontrollieren.

Zeitmesssysteme
Das vom Orientierungslauf her bekannte Zeitmess-System «Sportident» hat sich gut bewährt und ist im Vergleich mit den grossen kommerziellen Zeitmessanbieter günstiger.
➜ www.velpoz.ch

Weitere Systeme
➜ www.datasport.ch
➜ www.bibchip.ch
➜ www.mikatiming.ch

© BASPO

Organisation

Die Organisation eines Events, bei dem eine ganze Schule sowie mehrere Akteure involviert sind, erfordert eine vorausschauende Planung und Koordination.

Timeline

Eine Multisportevent lässt sich nicht von einem Tag auf den anderen organisieren. Die Planung beginnt idealerweise bereits ein Jahr vor dem eigentlichen Anlass. So lassen sich unvorhergesehene Zwischenfälle oder Verzögerungen zeitlich abfedern und der Anlass selber kann reibungslos ablaufen.

Zeit bis zum Anlass	Tätigkeit
1 Jahr	• Bestimmen Zusammensetzung OK • Datum festlegen • Zeitmessung verpflichten • Reservation Schwimmbad
9 Monate	• Streckensicherungskonzept → Streckenbewilligungen einholen. • Evtl. Externe Helfer anfragen (z. B. Seniorengruppe des Turnvereins, gemeinnütziger Frauenverein, Elternrat etc.).
6 Monate	• Infoanlass mit Broschüre, Homepage erstellen • Evtl. Sponsorensuche
3 Monate	• Anmeldung Jugendliche • Planung Wechselzone → Material • Material Streckensicherung (Pfeile herstellen, Triopane organisieren...)
1 Monat	• Trainings auf Originalstrecke • Einteilung HelferInnen/Lehrkräfte
1 Woche	• Letzte Infos • Startliste fertig
1 Tag oder kurz vor dem Start	• Änderungen Startliste • Streckenmarkierung anbringen • Aufbau Wechselzone

Organigramm

Für die Organisation und Durchführung eines Events ist eine gute Koordination wichtig. Die Übersicht im Anhang zeigt, wie ein mögliches Organigramm aussehen könnte.

Bonus & Tipps

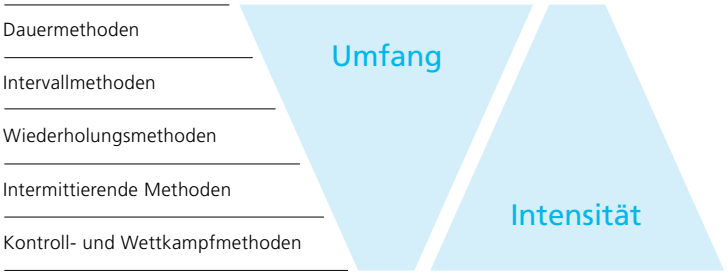
- Wasserposten einrichten – vor allem auf Lauf- und Inlinestrecke, da dort das Mitnehmen eines Bidons umständlich wäre.
- Anbieten eines disziplinenspezifischen, freiwilligen Trainings auf der Originalstrecke.
- Wettkampf-Shirts für alle Teilnehmenden – unterschiedliche Farben für Singles, Couples und Teams.
- Programm im Schwimmbad für die wartenden Schüler/-Innen.
- Werden bei einer Disziplin mehrere Runden absolviert, lassen sie sich auch zählen, indem nach jeder Runde ein Spielbändel übergestreift werden muss.
- Einfache Homepage für sämtliche Infos, aber auch für Fotos und Ranglisten (z. B. weebly.com).

© BASPO

Training – Fünf Methoden für den längeren Atem

Für das Training der Ausdauer stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Sie unterscheiden sich in der Intensität wie auch in der Gestaltung der Intervalle.

Das Verhältnis von Umfang und Intensität einer bestimmten Methode wird in folgender Grafik ersichtlich:



Quelle: Hegner, 2012, S. 228

Dauermethoden: Kontinuierliche Belastung über eine längere Zeit. Bleibt die Intensität dabei konstant, spricht man von «kontinuierlicher extensiver/intensiver Dauermethode» – je nach Tempo. Beispiel: Dauerlauf in flachem Gelände über 60 Minuten. Variiert die Intensität, wird mit der «variablen Dauermethode» trainiert. Beispiel: Fahrtspiel, d. h. kontinuierlicher Lauf mit wechselndem Tempo bzw. wechselnder Intensität (coupiertes Gelände oder wechselnder Führungsläufer).

Intervallmethoden: Systematischer Wechsel von Belastung und Erholung. Die Länge der Pausen lässt nur eine unvollständige Erholung zu («lohnende Pause»). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen.

- **«Extensive Intervallmethode»:** Mittel- und Langzeitintervalle bei lockerer bis mittlerer Intensität und kurzen Pausen. Beispiel: 6 × 2 Minuten Laufen mit je 1 Minute Pause.
- **«Intensive Intervallmethode»:** Kurz- und Mittelzeitintervalle bei harter Intensität und längeren Pausen. Beispiel: 5 × 400 Meter Laufen und je 2 Minuten Pause oder Pulspause (bis die Pulsfrequenz 120 Schläge pro Minute erreicht).

Wiederholungsmethoden: Wechsel von Belastung und Erholung bei mittlerer bis sehr harter Intensität und langen Pausen (nahezu vollständige Erholung). Die Pausen können aktiv (z. B. lockeres Traben) oder passiv erfolgen. Beispiel: 3 × 400 Meter Laufen mit je 15 Minuten Pause.

Intermittierende Methoden: Hochintensive und sehr kurze Belastung von höchster Qualität im Wechsel mit kurzen Phasen aktiver Erholung. Beispiel: Sprint (20 Meter) – lockeres Traben (10 Sekunden) – technischer Dribblingparcours – lockeres Traben – 5 Hürdensprünge – lockeres Traben – Zweikampf mit Torschuss (7 Sekunden) – lockeres Traben – Sprint (20 Meter) – lockeres Traben etc. Gesamtdauer: 1 bis 3 × 5 bis 10 Minuten.

Wettkampfmethoden: Belastung unter Test- und Wettkampfbedingungen. Beispiele: Halbmarathon für Marathonläufer; Testspiele. Die Dauermethoden sowie die extensive Intervallmethode sind Trainingsformen für die Grundlagenausdauer. Intensivere Belastungsformen (intensive Intervall-, Wiederholungs-, intermittierende und Wettkampfmethode) werden vor allem im Training der spezifischen Ausdauer während der Vorbereitungs- und Wettkampfphase.

Wettkampfphase angewendet: Die Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen («sehr locker», «locker», «mittel», «hart», «sehr hart») können mit anderen Trainingsparametern (z. B. subjektives Belastungsempfinden, Sprechregeln, Energiestoffwechsel, Trainingswirkung) in einen Zusammenhang gesetzt werden.

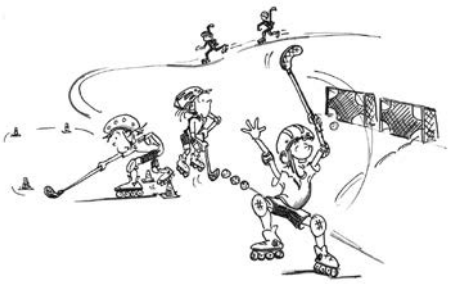
Auf mobilesport.ch befindet sich eine Tabelle, welche die Beziehung zwischen den verschiedenen subjektiven, physiologischen und trainingswissenschaftlichen Aspekten verdeutlicht.

© BASPO

Ausdauer

Folgende Übungsanlagen eignen sich für die Sportarten Laufen, Fahrrad/ Bike, Inline, Schwimmen und weitere Disziplinen. Mit etwas Fantasie lassen sich unzählige, vielseitige Trainings zusammenstellen.

Biathlon (extensive Intervallmethode)



Bei dieser Übung wird eine Multisportdisziplin mit einer Zielübung kombiniert.

Beispiel: Nach einer Runde auf den Inlineskates werden 5 Bälle mit dem Unihockeyschläger auf ein Ziel geschossen. Für jeden Fehlschuss wird eine kurze Strafrunde absolviert, bevor erneut auf die grosse Runde gestartet werden kann. Wer hat zuerst 4 Runden (also 20 Schüsse) absolviert?

Variation

- Koordinative Übungen oder Kraftübungen statt einer Strafrunde.
- Andere Multisportdisziplinen möglich.

Material: Inlineskates, Bälle, Unihockeyschläger, Ziele

Memory (extensive Intervallmethode)

Das Ziel dieser Übung ist über längere Zeit zwischen Laufen und Pause abzuwechseln und dies mit einer Denkaufgabe zu kombinieren.

Diese Übung hilft, die aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität zu optimieren; zudem kann der Teamgeist gefördert werden, da alle gemeinsam eine definierte Strecke absolvieren müssen, wenn im Memory kein Punkt erzielt werden konnte.

- **Beispiel Laufen/Fahrrad/Inline:** Vorgängig wird ein Rundkurs definiert. Gruppen à zwei bis vier Personen starten an je einem anderen Punkt der Strecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe die Runde absolvieren. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?
- **Beispiel Schwimmen:** Wird kein Kartenpaar aufgedeckt, werden zwei Längen geschwommen.

Material: Memorykarten

© BASPO

Team-Duathlon (Dauermethode)

Diese Übung fördert die aerobe Leistungsfähigkeit. Zusätzlich wird die Kopplungsfähigkeit zweier Sportarten trainiert.

A läuft, B fährt mit dem Rad – beide mit dem gleichen Tempo. Regelmässige Wechsel vom Rad aufs Laufen und umgekehrt. Die Intensität kann durch lange bzw. kurze Ablösungen oder coupiertes Gelände variiert werden.

Variation

- B fährt mit dem Rad los, deponiert es am Boden (in Sichtweite des Läufers) und läuft weiter. Der Läufer übernimmt das Rad und überholt den Kollegen.

Material: Fahrrad

Fahrtspiel (variable Dauermethode)

Beim Fahrtspiel handelt es sich um eine Trainingsmethode bei der das Trainingstempo und die Trainingsintensität mehrfach gesteigert und verringert wird.

- **Geländefahrtspiel:** Bei dieser Variante wird die Intensität dem Gelände angepasst – bergauf langsam, flach und bergab erhöhtes Tempo.
- **Polnisches Fahrtspiel:** Bei dieser Methode werden die Belastungs-/Entlastungszeiten vorgegeben. Z. B. 2–3–4–5–4–3–2 Minuten schnell mit je einer Minute lockeren Tempos dazwischen.
- **Schwedisches Fahrtspiel:** Dabei handelt es sich um eine spontane Variante. Vor der Belastung wird ein Punkt im Gelände bestimmt, welcher das Ende der Temposteigerung definiert. Dieser Punkt wird mit hoher Intensität angesteuert, anschliessend wird das Tempo gedrosselt, bis man sich erholt hat.
- **Fahrtspiel Surprise:** Vor dem Training wird innerhalb der Gruppe eine fixe Reihenfolge, sowie die minimale und maximale Belastungszeit fixiert (z. B. 30 Sek. bis 2 Min., in 30-Sek.-Schritten). Nun kann jedes Gruppenmitglied der Reihe nach die Belastungszeit vorgeben, die Erholungszeit dazwischen beträgt immer die halbe Belastungszeit (min. 30 Sek.) – während der Erholung wird die nächste Belastungsdauer bekannt gegeben.

© BASPO

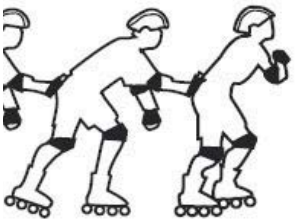
Inline

Diese Übungsbeispiele eignen sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrungen auf den Inline-Skates haben. Ideen zum Verbessern von Technik und Ausdauer.

Raupen-Skating – Für Einsteiger

Ein koordinativ herausforderndes Fahrtraining in der Gruppe mit moderatem Ausdauertrainingseffekt durchzuführen ist das Ziel dieser Übung.
Eine Gruppe skatet möglichst nahe hintereinander. Jeder hält sich beim Vordermann oder bei der Vorderfrau an der Hüfte fest (ausser der Vorderste). Im Gleichschritt miteinander skaten, wobei der «Kopf der Raupe» Rhythmus und Geschwindigkeit vorgibt. Nicht abreissen lassen, möglichst keine Schlangenbewegung der Gruppe.

Schattenfahren – Für Fortgeschrittene

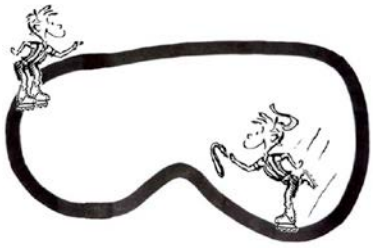


Mit dieser Partner- oder Gruppen-Übung lernen die Skater synchron und rhythmisch zu fahren und den Windschatten des vorderen Fahrers optimal zu nutzen.
Auf einer längeren Geraden fahren zwei Schülerinnen hintereinander. Die hintere Fahrerin versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen. Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zuhinterst im selben Rhythmus wieder ein.

Schlangen-Slalom – Für Könnerinnen

Ein anspruchsvolles Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen, wird zur Verbesserung der Schnelligkeit durchgeführt. Dabei soll auch die Wendigkeit auf den Skates verbessert werden.
Eine Gruppe von fünf bis acht Personen skatet in moderatem Tempo mit rund 3 Meter Abstand zwischen den Fahrern. Der Hinterste beschleunigt und kurvt im Slalom um die Gruppenmitglieder an die Spitze und passt sich wieder dem Grundtempo an. Dann startet der nächste Schlussmann.

Inline Américaine



Hierbei handelt es sich um eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz.
Ein Rundkurs von 200 bis 300 Meter wird markiert. Es wird in Zweierteams gestartet, wobei jeweils ein Teammitglied mit einem farbigen Bändel eine schnelle Runde absolviert bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bändel übergeben hat. Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?

Variation

- Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.

Material: Markierungen, Bändel

© BASPO

Schwimmen

Mit diesen Übungs-Ideen verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Ausdauer sowie die Technik im Schwimmen auf eine spielerische Art und Weise.

Touch-Schwimmen

Bei dieser Übung für Zweierteams werden alle Teilnehmerinnen gleichermassen gefordert; egal ob sehr gute oder eher schwache Schwimmerinnen. Idealerweise bilden schnelle mit langsamen, mittelschnelle mit mittelschnellen Athletinnen Teams.

In 2er-Teams muss eine vorgegebene Strecke (z. B. 600 Meter) geschwommen werden. Die Teammitglieder starten jeweils auf einer Bahn auf gegenüberliegenden Seiten. Treffen sie sich in der Mitte, wenden sie nach einem Handschlag und schwimmen auf ihre Seite zurück. Am Ende der Bahn wenden sie und schwimmen der Partnerin entgegen. Fertig ist jenes Team, das die zuvor festgelegt Strecke absolviert hat.

Punkteschwimmen

Ziel dieser Paar-Übung ist das Training der Ausdauer. Die Trainierenden lernen dabei technisch möglichst effizient zu schwimmen.

Zweierteams bilden. Abwechselnd werden 25 Meter auf Zeit geschwommen und dabei die Armzüge gezählt. Die erreichte Anzahl wird zu den Schwimmzeiten (in Sekunden) addiert. Wer erzielt nach je 6 × 25 Metern die kleinste Summe aus Armzügen und benötigter Zeit?

Material: Stoppuhr

Differenzler

Zur Verbesserung des individuellen Tempogefühls kann dieser Teamwettkampf durchgeführt werden. Während der Übung wird die Ausdauer trainiert.

Zwei Gruppen bilden. Alle Gruppenmitglieder notieren ihre persönliche Zielzeit, um eine definierte Strecke zu bewältigen. Dann wird (ohne Uhr!) geschwommen mit dem Ziel, die selber gewählte Zeit möglichst genau zu treffen. Es gewinnt das Team mit der kleinsten Summe aller Differenzen zwischen geschätzter und effektiv benötigter Zeit.

Material: Stoppuhr

Swim and Hike

Bei dieser Intervallmethode wird durch hohe Intensität die Bewegungseffizient geschult.

Es wird jeweils eine Bahnlänge bei maximalem Tempo geschwommen, dann wird das Becken verlassen und am Rand gemütlich zurückgegangen. 5 × wiederholen.

Variation

- In der Pause wird zum Startblock zurückgegangen und gewartet, bis eine vorgegebene Pulsfrequenz erreicht ist (z. B. 120 Schläge/Min).

Bemerkung: Besonders in Hallenbädern auf den rutschigen Boden hinweisen!

© BASPO

MTB/Fahrrad

Fahrtechnik und Ausdauer gleichzeitig verbessern ist das Ziel dieser Übungen auf dem Bike. Es können sowohl Strassenvelos als auch Mountainbikes verwendet werden.

Bikepolo

Diese Spielform zur Verbesserung von Fahrtechnik und Orientierungsfähigkeit dient auch zum Üben des Zusammenspiels im Team und des Zielwerfens.

Zwei Teams auf dem Bike spielen mit Unihockeyschläger und Ball auf einem markierten Feld gegeneinander Velopolo. Die Tore sind den Gegebenheiten und Voraussetzungen angepasst. Wer absteigen muss, verliert den Ball und gibt ihn ans gegnerische Team weiter.

Bemerkung: Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.

Material: Unihockeyschläger, -bälle, -tore

Slalom

Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen – eine Übung zur Verbesserung der Ausdauer, individuellen Schnelligkeit und Lenkpräzision.

Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund 2 Meter Abstand zwischen den Fahrern durchs Gelände. Der letzte Fahrer der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweithinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom sobald er vom letzten Fahrer überholt worden ist.

Ausdauerparcours

In dieser Übung wird ein technisch anspruchsvoller Parcours mehrfach durchfahren, so dass neben den technischen Skills auch die Ausdauer trainiert wird.

Auf dem Schulareal finden sich in aller Regel viele natürlich Hindernisse, wie kurze Treppen, Bordsteinkanten, Abfalleimer, Weitsprunggrube, Finnenbahn etc., welche über- oder umfahren werden können. Zusammen mit mobilen Hilfsmitteln wie Pylonen (Slalom), Paletten, kleinen Rampen usw. lassen sich sehr vielseitige Parcours bilden. Ständiges überholen (oder «überholt-werden») macht die Aufgabe noch schwieriger. Wer schafft in einer vorgegeben Zeit am meisten Runden?

Tipp: Für schwierige Hindernisse eine «Chicken-Line», also eine einfachere, aber langsamere Umfahrung definieren.

Schwieriger

- Den Parcours im Eliminator-Format absolvieren lassen. Hierbei starten 4 Athleten gleichzeitig, wobei es zu einer K.O.-Ausscheidung kommt.

Material: Natürliche Hindernisse, Paletten, Pylonen etc.

© BASPO

Laufen

Das Tempo und die Kräfte einteilen lernen und beim Laufen die Ausdauer stetig verbessern ist das Ziel der folgenden Übungen.

Tempokontrolle

Diese Übung schult das Tempogefühl und die Teilnehmenden lernen, ihr Tempo und ihre Kräfte gut einzuteilen.

Eine vorgegebene Strecke (z. B. 1 km) muss eine festgelegte Anzahl Mal (z. B. 3 ×) gelaufen werden. Es werden Vorgaben gemacht, wie viel schneller die einzelnen Runden gelaufen werden müssen. Zwischen den einzelnen Runden gibt es eine Pause. Z. B.: Dreimal 1 Kilometer, wobei die zweite Runde 10 Sek. schneller als die erste und die dritte 20 Sek. schneller als die erste Runde absolviert werden muss.
Pause zwischen 2 und 3 Min. einlegen (wobei immer auf eine volle Minute gestartet wird – so lässt sich eine Stoppuhr durchlaufen lassen und die Teilnehmer können ihre Laufzeiten selber berechnen).

Material: Stoppuhr

Treffer sammeln

Bei dieser Übung treten zwei Personen gegeneinander an und versuchen, möglichst viele Treffer zu erzielen und dabei immer eine bestimmte Distanz zurückzulegen.

Person A läuft eine vorgegebene Distanz (z. B. 500 m), Person B versucht in dieser Zeit mit dem Basketball von einer definierten Linie aus möglichst viele Korbtreffer zu erzielen, wobei sie nach jedem Wurf, den Ball holen und um einen Malstab o.ä. laufen muss. Anschliessend werden die Rollen getauscht und das Ganze unter Umständen wiederholt. Gewonnen hat, wer mehr Treffer auf dem Konto hat.

Material: Basketball, Markierungen

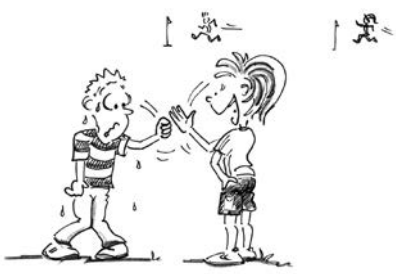
Jasskarten-Pendellauf

Diese spielerische Lauf-Übung fördert die Gruppendynamik, indem eine gemeinsame Aufgabe mit Jasskarten gelöst wird. Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus.

Es werden 4 Gruppen gebildet, wobei jeder Gruppe eine Spielfarbe (Herz, Ecke, Schaufel, Kreuz) zugeordnet wird. Die Gruppen stellen sich hinter einer Linie auf. Die Spielkarten werden hinter einer weiteren Linie verkehrt hingelegt. Je grösser die Distanz zwischen den Linien gewählt wird, desto mehr wird die Ausdauer anstelle der Schnelligkeit trainiert.
Auf ein Startsignal laufen alle los und decken eine Spielkarte auf: Ist es ihre Farbe, wird sie mitgenommen und hinter Startlinie deponiert; ist es eine andere Farbe, dann wird die Karte wieder umgedreht und es wird ohne Karte zurückgelaufen. Welches Team hat zuerst die 9 eigenen Spielkarten hinter der Startlinie gesammelt?

Material: Jasskarten

Schere-Stein-Papier-Duell



In dieser Übung werden immer wieder neue Paare gebildet, die sich duellieren müssen.

Es wird eine Laufrunde definiert, beispielsweise um ein halbes Fussballfeld. Immer zwei Schülerinnen duellieren sich beim Schere-Stein-Papier: Wer verliert muss eine Runde laufen und sich eine neue Gegnerin suchen; wer gewinnt, bleibt und sucht ebenfalls eine neue Gegnerin. Gewonnen hat, wer nach einer bestimmten Zeit am meisten Duell-Siege auf ihrem Konto hat.

© BASPO

© BASPO

Lektionen

Schwimmen (Crawl)

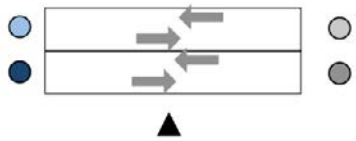
Diese Beispiel-Lektion soll den Schülerinnen und Schüler zu einer besseren Schwimmtechnik sowie zu mehr Ausdauer und Schnelligkeit im Wasser verhelfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
Stufe: Sek I, Sek II
Alter: 11–20 Jahre
Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene
Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Lernziele

- Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	**SUP-Fangis** Alle paddeln aus dem Schwimmbrett stehend. Wer von den Fängern (auch auf Schwimmbrett stehend) berührt wird, schwimmt mit Beinschlag (Schwimmbrett als Hilfe) an den Rand und von dort eine Breite (ca. 10–15m), bis er/sie wieder im Spiel ist. Gelingt es den Fängern alle auszuschalten?	Ziel: Kräftigung Unterarm- und Rumpfmuskulatur 	1 Schwimmbrett pro Person
Hauptteil	20'	**Würfelschwimmen – 400 m** Vor jeder Länge wird gewürfelt und die entsprechende Aufgabe ausgeführt. Jede Aufgabe wird max. 3 Mal (50 m-Becken) bzw. 4 × (25 m-Becken) ausgeführt. 1. Ganze Lage Crawl schnell 2. Crawl Beine, Brust Arme 3. Atmung: 2er-, 3er-, 4er-, 3er-, 2er-Rhythmus im Wechsel 4. Unterwassercrawl (Armzug ganz unter Wasser) 5. Nur ein Beinschlagzyklus pro Armzugzyklus 6. Joker: Aussteigen und zurückgehen (Achtung rutschig)	Je 2 Würfel und ein Aufgabenblatt am Anfang und Ende jeder Bahn. Start 4–6 Pers. Pro Bahnseite (also gesamthaft 24 Pers.) Es wird im Rechtsverkehr geschwommen.  Lehrperson kann individuell beraten Ziel: Ausdauertraining mit koordinativer Komponente	8 Würfel, 4 Aufgabenblätter
Ausklang	15'	**Wasser-Linienball** 2 Teams gegeneinander. Es gibt einen Punkt wenn es gelingt, den Ball auf den gegnerischen Bassinrand zu legen (nicht werfen). Nach einem Punkt geht es wieder in die eigene Bassinhälfte. Ball muss abgespielt werden, wenn man an der Schulter/am Arm berührt wird.	ca. 4er bis 6er-Teams Spielfeldlänge 10–15m (Breite Bassin) evtl. Turnier mit 4 Teams und 2 Feldern Kein Drücken, Halten, Stossen, Tauchen erlaubt. Ziel: Ausdauer und Schnelligkeit	Wasserball

© BASPO

Mountainbike

Mit Stafettenformen und einem Spiel am Schluss ist der Spass in dieser Lektion garantiert. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Beherrschung des Bikes.

Rahmenbedingungen

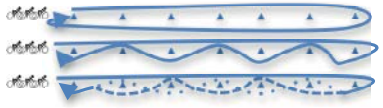
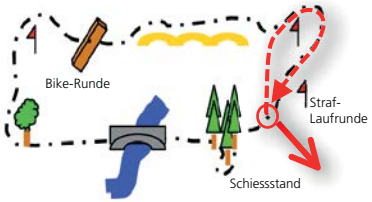
Lektionsdauer: 90 Minuten
Stufe: Sek I, Sek II
Alter: 11–20 Jahre
Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene
Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Lernziele

- Gleichgewicht, Ausdauer, Reaktion, Kurven- und Bremstechnik, Fahrpräzision.

Bemerkungen

- Verkehrsfreie bzw. -arme Strassen wählen.
- Helmpflicht, Handschuhe empfohlen.
- Apotheke, Multitool und Kabelbinder (zur Reparatur) mitnehmen.
- Wenn möglich 2. Leiterperson mitnehmen.
- Technischer Parcours ist auch auf dem Schulareal möglich: Pylonen, Weitsprunggrube, Rasenflächen, Treppenstufen, Bäume, Trottoirrand-Slalom evtl. Finnenbahn o. ä.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	**Abstiegerle** Auf einem definierten Spielfeld fahren alle Jugendlichen auf dem Fahrrad. Ziel ist es, andere zum Absteigen (Fuss auf den Boden) zu zwingen. Wer absteht oder das Spielfeld verlässt, absolviert neben dem Spielfeld eine Zusatzaufgabe: z. B. Übungen zur Rumpfstabilität, Runde ums Spielfeld	Ziel: Kontrolle über eigenes Fahrrad bei niedrigem Tempo trainieren, Schulung des Gleichgewichtes.	keines
	10'	**Slalom-Stafette** Mit Pylonen wird ein einfacher Slalom pro Bahn aufgebaut. 1. Runde: hin- und zurück ohne Slalom. 2. Runde: hin ohne, zurück durch den Slalom. 3. Runde: hin ohne, zurück durch den Slalom, so dass jeweils Vorder- und Hinterrad auf unterschiedlichen Seiten der Pylonen durchfahren müssen.	 Ziel: Training der Kurven- und Bremstechnik etwa 4er-Teams Distanz ca. 40 m	pro Team ca. 5 kleine Pylonen oder ähnliches (z. B. Plastikbecher)
Hauptteil	10'	**Bidon-Stafette** Etwa 4–6 Personen bilden eine fahrende Reihe. Die hinterste Person übergibt eine Trinkflasche an die vor ihr fahrende Person, diese übergibt ebenfalls nach vorne, bis der Bidon bei der führenden Person angekommen ist. Diese lässt sich an die letzte Position zurückfallen und beginnt wiederum, den Bidon nach vorne durchzureichen.	Ziel: Fahrpräzision, Tempo anpassen So kann die Strecke von der Schule zu einem geeigneten Trainingsplatz im Wald zurückgelegt werden.	Bidon pro Gruppe
	35'	**Team-Biathlon-Duathlon** Im Wald (oder rund um und auf dem Schulareal) wird eine Bikestrecke mit verschiedenen Hindernissen und eine kurze Laufstrecke markiert. Person A fährt eine Bike-Runde und wirft anschliessend 3 Tennisbälle auf ein Ziel. Pro Fehlschuss absolviert Person B eine Straf-Laufrunde, bevor sie selber auf die Bikestrecke geht. Pro Fehlschuss von Person B absolviert A Strafrunden. Welches Team hat zuerst 8 Runden und allfällige Strafrunden gemacht? **Schwieriger:** • Zum Werfen darf nicht abgestiegen werden.	Ziel: extensives bikespezifisches Intervalltraining 	Bikestrecke mit technischen Hindernissen (Treppenstufen, enge Kurven, steile Anstiege, Wurzelpassagen etc.) – Fahrzeit ca. 2–3 Minuten. Strafrunde – Laufzeit ca. 20 Sek. Tennisbälle und Ziel (z. B. Eimer, Reifen)
Ausklang	15'	**Bike-Polo** Polospiel mit Unihockeyschlägern auf Unihockeytore. Strafpunkte wenn jemand gerammt wird oder wenn jemand auf den Boden steht. 2 Strafpunkte = 1 Tor.	 Ziel: Fahrpräzision, Reaktionsschnelligkeit	Hartplatz mit Feldmarkierung, Unihockeyschläger, -ball, -tore

Hinweise

Links

Zeitmessung

- System OL:
  - www.Solv.ch
  - www.velpoz.ch
  - www.sportident.ch
- www.datasport.ch
- www.bibchip.ch
- www.mikatiming.ch

Multisportanlässe

- www.gigathlon.ch
- www.Biennathlon.ch
- www.S2-challenge.ch
- www.belpathlon.ch
- www.thurathlon.ch

Beispiel Schule Münchenbuchsee

- www.Pentathlon2013.weebly.com

Veranstaltungsmaterial

- Swisscycling
- Cool and clean

Verbände

- Swiss Triathlon
- Swiss Cycling
- Swiss Athletics
- Swiss Swimming

Downloads

Hilfsmittel

- Vorlage Bewilligung Bike (doc)
- Vorlage Streckenbewilligung (doc)
- Vorlage Streckensicherung (xls)
- Positionen Streckenposten (pdf)

Monatsthemen zur «Ausdauer»

- 11/2012 Konditions-Circuittraining (pdf)
- 08/2011 Polysportives Outdoortraining (pdf)
- 06/2011 Schwimmen (pdf)
- 07/2011 Spielerische Ausdauer (pdf)

Partner

SVSS

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor
Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I

Redaktion
mobilesport.ch

Titelbild
Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Fotos
Ueli Känzig, Lernmedien EHSM
Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM

Zeichnungen
Leo Kühne
zvg

Layout
Lernmedien, EHSM

© BASPO

Anhang: Organigramm

Organigramm – Gesamtkoordination Pentathlon					
Wettkampf	**Schwimmbad**	**Helfer**	**Schülerschaft**	**Information**	**Finanzen**
Strecke • Sicherung • Markierung • Bewilligung Zeitmessung Zeitplan Wettkampf	Reservation Planung Wechselzone Auf-/Abbau Material Verpflegung	Einteilung Lehrkräfte Rekrutierung externe Helfer • Samariter Zeitplan Helfer Kommunikation	Ausschreibung • Infoanlass Anmeldung Training auf Strecke Rahmenprogramm Rangverkündigung • Preise/Pokale	Lehrerschaft Schülerschaft Homepage • Homepage füllen	Sponsoring • Bar/T-Shirts • Natural Abrechnung Zeitplan OK