

Training

Laufen wie Dario

Ausdauerndes Laufen hat vor allem mit der Einteilung der Kräfte zu tun. Während dieses Trainings lernen die Kinder, die Geschwindigkeit so einzuteilen, dass sie ohne Unterbruch laufen können.

Rahmenbedingungen

Dauer: 75–90 Minuten
 Gruppengrösse: 8–16
 Alter: 7–12 Jahre

Lernziele

- Die Kinder laufen ohne Unterbruch und können ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend anpassen.

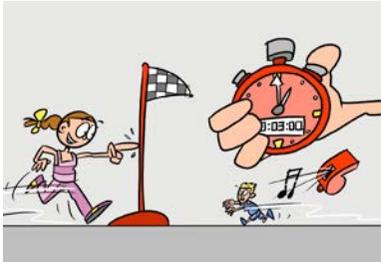
Bemerkung

- Die Elemente wie Wald, Rasen, Sand, Steine, Bachbette, Spielplätze, usw. welche man im Freien zur Verfügung hat, sollen für das Training genutzt werden.
- Im Alter von 7–12 findet das Grundlagentraining mit einem grossen spielerischen Anteil statt.

Monotonie und Langeweile soll vermieden werden. Wichtig ist die Variation von Methoden (Lauftechnik, Dauerläufe, Intervalle und Ausdauer-spiele) und der Trainingsintensitäten sowie eine Niveau angepasste Steigerung des Belastungsumfangs. Die Grenzen der Kinder sollen stets akzeptiert werden.

| | | Int. | Thema/ Aufgabe / Übung | Organisation/ Skizze | Material |
|--------------------|-----|------|---|---|----------|
| Einstieg/Aufwärmen | 10' | 1 | Roboterlaufen A (Roboter) läuft vor B (Steuermann). Mit folgenden Kommandos durch klopfen steuert der Steuermann den Roboter: <ul style="list-style-type: none"> • Auf Rücken = vv • Auf Rücken 2 x = Gang schneller (3 x, 4 x, ...) • Auf linke Schulter = li • Auf rechte Schulter = re • Auf Hände = Arme mitschwingen • Auf Ferse = Fersenlaufen • Auf Zehen = Zehenlaufen • Auf Kopf = Stopp Variation <ul style="list-style-type: none"> • Der Steuermann versucht mehrere Roboter zu einem Ziel zu führen oder um Bäume herum zu steuern. |  | |
| | 7' | 2 | Atomspiel Alle laufen in bekanntem Raum umher, Leiter gibt ein Signal 2 x, 3 x, 4 x, Kinder sammeln sich in dieser Anzahl als Atom. Die Leiterperson gibt jedes Mal ein weiteres Merkmal zur Lauftechnik in Auftrag (flacher Fussaufsatz, Ballenlauf, Oberkörper aufrecht, Arme schwingen mit). Wer keine Gruppe findet, bekommt eine Zusatzaufgabe (z. B. Rumpfkraft). Letztes Atom hat 2 Paare für nächste Übung. |  | Pfeife |
| Hauptteil | 8' | 2 | Begegnungslauf Auf einer Runde im Gelände laufen zwei Kinder sich entgegen und wenden beim Treffpunkt. Beide versuchen gleichzeitig wieder am Start anzukommen. Mehrere Male wiederholen, um das Tempogefühl zu verbessern. |  | |

Int. = Intensität 1–4
 (1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

| | | Int. | Thema/ Aufgabe/ Übung | Organisation/ Skizze | Material |
|-----------|-----|------|--|--|--|
| Hauptteil | 10' | 2-3 | <p>Zeitschätzlauf</p> <p>Die Kinder laufen eine bestimmte Strecke und versuchen nach einer bestimmten Zeit (1,2,3 Minuten) wieder am Ausgangspunkt zu sein.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> Sie laufen ein Ziel in 1 Minute an und versuchen innert 50 Sekunden wieder zurück zu sein. |  | Stoppuhr, Signal |
| | 30' | 2-3 | <p>Geländeparcours-Puzzle</p> <p>Zuerst wird ein Parcours von ca. 2-3 Minuten mit natürlichen Hindernissen wie Sandkasten, Bänke, Treppen, Bäumen, etc. bestimmt. Es gibt 4 Gruppen, jede Gruppe bekommt ein Bild eines Puzzles mit ca. 6 Teilen. In einer Kiste sind alle Puzzleteile. Die ganze Gruppe läuft den Parcours, nach jeder Runde darf ein Teil geholt werden. Es wird gelaufen bis alle Teile geholt wurden.</p> |  | Markierkegel Natürliche Hindernisse Puzzle, Bild (Tipp: 4 Bilder der Gruppe entsprechend kopieren und in 6 Teile schneiden) |
| Ausklang | 15' | 2 | <p>Brückenfangis</p> <p>2 bis 4 Fänger. Wer gefangen wurde, geht in den Vierfüsser-Stand und macht eine Brücke. Wenn ein freier Spieler unter dieser Brücke hindurchgekrochen ist, darf er wieder mitspielen.</p> <p>Tipp: Je nach Niveau Brückenposition anpassen, keine Hohlkreuzhaltung. Mit Variation der Spielfeld- und Gruppengrösse sowie der Dauer kann die Intensität gesteuert werden.</p> |  | |