

## 07 | 2011

### Inhalt Monatsthema

Bedeutung der Ausdauer im Erwachsenensport	2
Methoden des Ausdauertrainings	3
Belastungsdosierung und -kontrolle	5
Übungssammlung	6
Trainings	15

### Kategorien

- Erwachsene
- Einsteiger – Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben, anwenden, gestalten
- Leistungsmodell:
  - Konditionelle Substanz (KS)
  - Koordinative Kompetenz (KK)
  - Emotionale Substanz (ES)
  - Mental-taktische Kompetenz (MK)



## Spielerische Ausdauer

**Mit diesem Monatsthema liefert mobilesport.ch erstmals ein auf Erwachsene zugeschnittenes Themenheft. Die vorgeschlagenen spielerischen Ausdauer-Übungen lassen sich zu polysportiven Trainings in der Gruppe kombinieren.**

Ausdauerformen in der Gruppe zielen auf die Förderung der Gesundheit und Steigerung der Fitness sowie ein positives Teamerlebnis ab, denn die Leistungen werden gemeinsam erbracht. Im Vordergrund steht die Verbesserung der Ausdauer durch ein spassbringendes, spielerisches Training.

Die Übungen in diesem Monatsthema sind so gewählt, dass Einsteiger sowie Fortgeschrittene gefördert und gefordert werden können. Nach dem Prinzip der Variation und unter Berücksichtigung der Belastungsdosierung können die Leitenden sämtliche Inhalte an die Fähigkeiten ihrer Zielgruppe anpassen. Längerfristiges Ziel: Die Teilnehmenden lernen, sich selbst in angemessener Masse zu beanspruchen und sind motiviert, das Training beizubehalten.

### Variantenreiches Training

Während der erste Teil dieser Broschüre einige trainingswissenschaftliche Aspekte des Ausdauertrainings im Erwachsenenalter beleuchtet, bietet der Praxisteil zahlreiche, variierte Übungen und Trainingsvorschläge. Diese können als Ausdauertraining, zum Einlaufen oder als Auflockerung zwischen Koordinations- oder Krafttrainingsübungen eingesetzt werden. Mit etwas Kreativität werden sie auf verschiedene Sportarten und Umgebungen übertragen: Draussen, in der Sporthalle, im Wasser, mit Nordic Walking-Stöcken, auf dem Bike, mit Inline-Skates. Entsprechend werden abschliessend drei Ausdauertrainings mit unterschiedlichem Fokus vorgeschlagen. Der Schwerpunkt liegt dabei immer auf einem variantenreichen und spielerischen Ausdauertraining.

### Individuelle Belastungskontrolle

Damit die Teilnehmenden ihr Belastungsniveau einfach und selbstständig bestimmen können, wird im Rahmen dieses Monatsthemas eine Borg-Skala bereitgestellt. Diese wird den Leitenden dazu dienen, ihren Kursteilnehmern ein Instrument zur Verfügung zu stellen, mit dem sie eine individuelle Belastungskontrolle durchführen können.

Weitere Inhalte und Hilfsmittel zur Thematik Ausdauer stehen auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) als Einzelübungen oder ergänzende Downloads zur Verfügung. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Die Bedeutung von Ausdauertraining

**Für den Freizeit- und Gesundheitssport ist die Verbesserung der aeroben Ausdauer von zentraler Bedeutung. Ein dosiertes [Ausdauertraining](#) wirkt zum Beispiel negativen Herz-Kreislauf-Veränderungen entgegen. Aber auch bei gesunden Personen nützt aerobes Training in präventiver Hinsicht.**

Die Gefahr der Ausbildung und Verfestigung von Risikofaktoren für Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System wird durch ein sinnvoll gestaltetes Ausdauertraining reduziert. So führt zum Beispiel ein dosiertes Training im Grundlagenausdauerbereich (aerob) zu folgender Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck gesenkt.
- Die vegetativen Funktionen (z. B. Herz-Kreislauf-Funktionen, Verdauung, Temperaturregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus) werden besser reguliert.
- Die Blutfettwerte werden gesenkt, und die gesunde Fraktion des Cholesterins im Blut wird erhöht.
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht, und das Körpergewicht wird optimiert.
- Das Ernährungsverhalten wird verbessert und der Genussmittelkonsum gesenkt.
- Die Stimmungslage wird verbessert, und allfällige depressive Verstimmungen und Angstzustände werden häufig reduziert.

## Ein (Wieder-)Einstieg lohnt sich immer

Eine Untersuchung aus Finnland belegt den gesundheitlichen Nutzen des Ausdauertrainings. So haben regelmässig trainierende erwachsene Personen statistisch gesehen ein halb so grosses Risiko, übergewichtig zu werden, 30 % weniger Risiko für Bluthochdruck, ein um mindestens 50 % reduziertes Herzinfarkttrisiko und eine um ca. zwei bis neun Jahre längere Lebenserwartung.

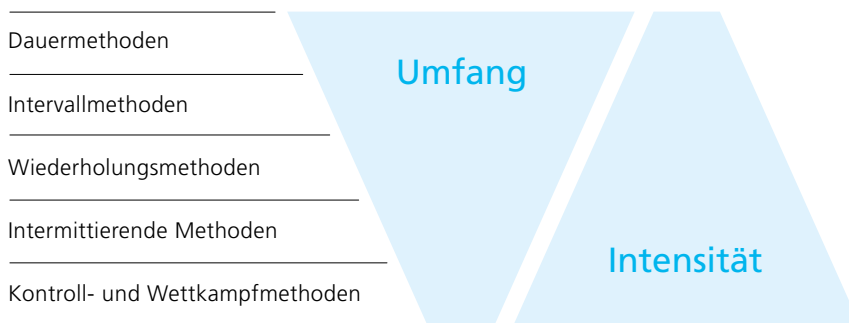
Die Einstellung positiver Effekte durch moderates Ausdauertraining im Erwachsenenalter ist abhängig von einem konstant bewegungsreichen Lebensstil. Bei längerer Bewegungsarmut verschlechtert sich der Leistungszustand erheblich. Die (Wieder-)Aufnahme eines Ausdauertrainings ist auch im späteren Erwachsenenalter noch lohnend. Dabei ist zu beachten, dass es wichtiger ist vor der Intensität den Umfang und die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu steigern.

Es lassen sich trotz Rückgang des absoluten Leistungsniveaus über die gesamte Lebensspanne vergleichbare Anpassungserscheinungen auf Ausdauerbelastungen feststellen. So sind zum Teil im hohen Alter noch bemerkenswerte Ausdauerleistungen möglich, wie das Absolvieren eines Marathon-Laufes.

# Methoden des Ausdauertrainings

**Die Verbesserung der Ausdauer kann durch verschiedene Methoden erreicht werden. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in Umfang und Intensität des Trainings.**

Erwachsene Personen, die aus gesundheitlichen Gründen ein Ausdauertraining bestritten und ihre Fitness verbessern möchten, wählen eher die umfangbetonteren (Dauer- oder Intervallmethode) als die intensitätsbetonten Methoden (intermittierende resp. Kontroll- und Wettkampfmethode). Die Anwendung von zu intensiven Trainingsmethoden kann bei den Zielgruppen im Erwachsenensport eher zu Motivationseinbrüchen und Verletzungen führen. Das Verhältnis von Umfang und Intensität einer bestimmten Methode wird in folgender Grafik ersichtlich:



Quelle: Hegner, 2009, S.203

**Dauermethoden:** Kontinuierliche Belastung über eine längere Zeit. Bleibt die Intensität dabei konstant, spricht man von «kontinuierlicher extensiver/intensiver Dauer- methode» – je nach Tempo. Beispiel: Dauerlauf in flachem Gelände über 60 Minuten. Variiert die Intensität, wird mit der «variablen Dauer- methode» trainiert. Beispiel: Fahrtspiel, d. h. kontinuierlicher Lauf mit wechselndem Tempo bzw. wechselnder Intensität (coupirtes 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 x 2 Minuten Laufen mit je 1 Minute Pause.  
«Intensive Intervallmethode»: Kurz- und Mittelzeitintervalle bei harter Intensität und längeren Pausen. Beispiel: 5 x 400 Meter Laufen und je 2 Minuten Pause oder Puls- pause (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 x 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.

**Kontroll- und 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 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](http://mobilesport.ch) befindet sich eine [Tabelle](#), welche die Beziehung zwischen den verschiedenen subjektiven, physiologischen und trainingswissenschaftlichen Aspekten verdeutlicht.

### **Merkmale für das Ausdauertraining**

- Bei Wieder- und Neueinsteigern sollten die individuellen Voraussetzungen abgeklärt werden (z. B. sportliche Vorgeschichte, Gesundheitszustand, motivationale und volitionale Handlungsgrundlage). Das Training sollte zudem mit niedrigen Intensitäten aufgenommen werden.
- Die Basis des Ausdauertrainings bildet immer die aerobe Belastung in einer geringen bis mittleren Intensität (Zone I–II). Bei Untrainierten kann die Sprechregel und Borg-Skala angewendet werden. Bei Fortgeschrittenen ist die geeignete Intensität über die Herzfrequenz zu bestimmen.
- Dabei sollte berücksichtigt werden, dass die Wahrnehmung der Intensität immer auch von der Tagesform abhängig ist (Schlaf, Ernährung, Stimmung, Wetterfähigkeit etc.).
- Regelmässige ärztliche Untersuchungen sind bei Risikogruppen (Übergewichtige, über 40-Jährige, Personen mit Herzproblemen oder Lungenkrankheiten) sinnvoll.
- Das Ausdauertraining den Voraussetzungen (Alter, Gewicht, Sporttyp, Sportart etc.) und der Tagesform anpassen, vielseitig gestalten und regelmässig durchführen.

# Belastungsdosierung und -kontrolle

Damit das Ausdauertraining für jeden Teilnehmenden zum Erfolg wird, müssen die Leiterpersonen verschiedene Arten der Belastung und deren Kontrolle zur Auswahl bereitstellen. Es ist sinnvoll, wenn die Sportler lernen die Beanspruchung bzw. Intensität der Aufgaben selbstständig anzupassen.










Um die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems durch das Ausdauertraining feststellen zu können, stehen den Trainierenden verschiedene Kontrollmöglichkeiten zur Verfügung. Subjektive Einschätzungen der Belastung während des Trainings – von «sehr locker» bis «sehr hart» – können durch die Sportler mittels der [Sprechregel](#) oder einer Borg-Skala (siehe unten) bestimmt werden.

Der schwedische Physiologe Gunnar Borg hat mit seiner 15-stufigen Skala eine einfache Messmethode entwickelt, welche den Ausdauernutzen und die Motivation der Sportler und Sportlerinnen steigern kann. Auf der Borg-Skala wird das individuelle Belastungsempfinden in den Zahlen von 6 bis 20 angegeben. Der genannte Skalenerwert kann mit 10 multipliziert werden und entspricht dann in etwa der Herzfrequenz (siehe Infobox).

## Herzfrequenz-Messung

Die beste Messgrösse für die Einschätzung einer Herz-Kreislauf-Beanspruchung ist die [Herzfrequenz \(HF\)](#). Dies geschieht entweder durch einfache Pulsföhlung oder etwas komfortabler über handelsübliche Herzfrequenz-Uhren.

Es bestehen verschiedene [Faustregeln und Puls-Empfehlungen](#) für die Dosierung der Belastung im Ausdauertraining. Zu beachten: Die Faustregeln sind z. T. recht ungenau, weil sehr grosse individuelle Unterschiede bestehen.

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich	Emoticon
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/Regeneration	
7	Extrem leicht	30 %		
8		40 %		
9	Sehr leicht	50 %		
10		55 %		
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/Zielzone	
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %		
13	Etwas schwer	70 %		
14		75 %		
15	Schwer	80 %		
16		85 %	Intensives Training/Stehvermögen	
17	Sehr schwer	90 %		
18		95 %		
19	Extrem schwer	100 %		
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung		

Die Einteilung erfolgte aufgrund der Überlegung, dass sich bei regelmässig zu geringer Anstrengung zu wenig positive Trainingseffekte einstellen. Eine dauernd zu intensive Belastung kann allerdings auch negative Konsequenzen, wie ein Übertraining und einen Einbruch der Leistung zur Folge haben.

Bei einer Trainingsbeanspruchung zwischen den Punkten 10–13 Punkten («locker – mittel») kommt es zu einer guten Entwicklung der aeroben Kapazität. Zwischen 14–16 Punkten («mittel – hart») wird die aerobe Leistungsfähigkeit optimiert. Allerdings ist ein Teilnehmender bei 16 Punkten bereits in einem zu hohen Bereich für den gesundheitsbezogenen Sport.

# Übungssammlung

## Lebende Stoppuhr

In dieser motivierenden Übung versucht ein Team möglichst viele Wurf-Punkte zu erzielen, bevor die andere Gruppe ihre Lauf-Aufgabe bewältigt hat.

Zwei Teams bilden. Gruppe A holt auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite möglichst viele Hölzli. Es dürfen alle gleichzeitig laufen bzw. walken, aber pro Lauf darf nur ein Holzstück mitgenommen werden.

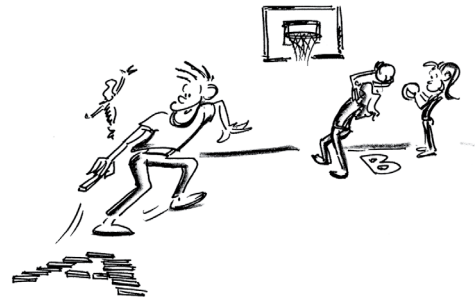
Gruppe B versucht in der Zwischenzeit eine bestimmte Wurf-Aufgabe zu lösen. Ein Treffer bringt der Mannschaft einen Punkt. Die Punktejagd wird beendet, sobald Gruppe A alle Holzstücke auf die andere Spielseite transportiert hat. Anschliessend Rollenwechsel.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Frisbees 10 Kegel ab einem Bänkli schiessen.
- 30 Tennisbälle in ein Kastenoberteil werfen.

**Variation:** Die Läufer sammeln statt Hölzli Spielbänder ein. (Insgesamt etwa 20 Spielbänder auslegen, je nach Gruppengrösse.)

**Material:** Parketthölzli, evtl. Spielbänder, Basketbälle, Schaumstofffrisbees, Markierungskegel, Langbank, Tennisbälle, Kastenoberteil etc.



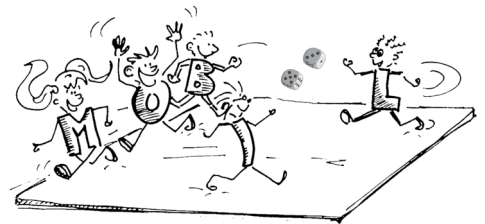
## Würfel-Lauf

Bei dieser Würfelspiel-Übung führen die Teilnehmer in einer bestimmten Zeit abwechselnd verschiedene Lauf- und Hüpfvarianten aus.

In Gruppen würfeln die Teilnehmenden die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer läuft während einer gewissen Zeit am meisten Runden? Mögliche Aufgaben: Vorwärts/rückwärts laufen. Drehungen beim Laufen. Hindernisse überspringen. Laufen und Ball prallen etc.

**Variation:** Wer würfelt die meisten Augen?

**Material:** Würfel, evtl. Hürden, Markierungskegel etc.



## Lauf-Memory

Diese spielerische Übung fördert den Teamgeist, da alle gemeinsam eine Laufrunde absolvieren, wenn im Memory kein Punkt erzielt werden konnte.

Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke 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 eine Runde laufen. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

**Variation:** Skaten, laufen, walken, biken, schwimmen etc.

**Material:** Memorykarten, Markierungskegel



## Walking Américaine in 2er-Gruppen

Ein Zweierteam führt abwechselungsweise eine Ausdauer- und eine Kraft- oder Koordinations-Übung aus. Dabei können sie sich gegenseitig motivieren.

A walkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Nach der Rückkehr von A findet ein Aufgabenwechsel statt. Jeder führt drei bis fünf Runden aus.

### Variationen

- Partnerarbeit, A und B walken zusammen und wechseln sich mit C und D ab.
- Kraftübungen können durch koordinative Übungen ersetzt werden.

**Material:** Markierungskegel, evtl. Mätteli, Handgeräte, Balancepads etc.



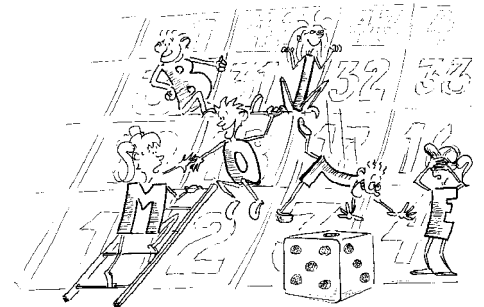
## Leiterlispiel

In diesem Leiterlispiel-Parcours werden variantenreiche Übungen ausgeführt, welche die Ausdauer verbessern. Dabei kann die Belastungsintensität selbst gewählt werden.

Sechs Ausdauerposten (Slalomlauf mit Fussball, Seilspringen, Korbleger, Treppenlaufen etc.). Jeder Teilnehmer würfelt einzeln seine Aufgabe. Die gewürfelte Augenzahl gibt einerseits an, welchen Posten er absolvieren muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein auf dem Spielbrett nach vorne bewegt werden darf.

**Variation:** Aufgaben als Gruppe absolvieren.

**Material:** Leiterlispiel, Würfel, Spielsteine, evtl. Postenbeschreibungen



## Seilspringen

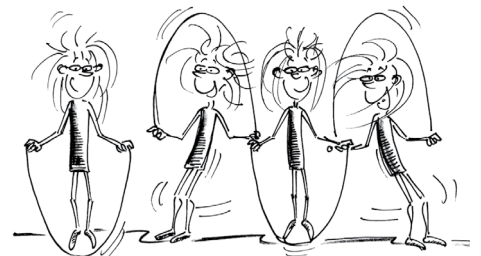
Mit einem Springseil können viele Einzel- und Gruppen-Übungen ausgeführt werden. Dabei werden die Ausdauer und Koordination kombiniert trainiert.

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

### Variationen

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Springseil in der Gruppe (Single/double Dutch).
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

**Material:** Springseile, evtl. langes Seil



## Bingo-Parcours

**Dieser Parcours beinhaltet verschiedene Übungen, welche die Ausdauer verbessern. Als Bingo-Spiel organisiert, werden diese mit grosser Motivation durchgeführt.**

Zwei Teams bilden und jedes mit einem Würfel und [Bingo-Zettel](#) ausstatten. Auf dem Papier sind die verschiedenen Aufgaben beschrieben, z. B.:

1 = 1 Runde rw laufen, 2 = 2 × 1 Runde vw laufen im Menschenslalom, 3 = 3 × über eine Hürdenbahn springen, 4 = 4 × Hampelmann, 5 = 5 × Skipping auf einer Matte, 6 = Joker.

Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Auch wenn eine Zahl mehrmalig gewürfelt wird, muss die Aufgabe jedes Mal durchgeführt werden.

### Variationen

- Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder 6 Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat.
- Als Einzelwettkampf oder in Kleingruppen.

**Material:** Würfel, Bingozettel, Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen.



## Plaudertrab

**In dieser Lauf-Übung geht es darum die Intensität so zu wählen, dass die Trainierenden noch gut miteinander kommunizieren können.**

Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf. Aufgabe: einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.

**Variation:** Pro Gruppe einen Originalerzähler bestimmen, die Zuhörer in den Gruppen neu verteilen und das Gehörte nacherzählen lassen.



## Pendellauf

**In dieser Übung versuchen die Teilnehmenden ein konstantes Lauftempo einzuhalten und eine bestimmte Strecke mehrfach in gleicher Zeitdauer zurückzulegen.**

Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und in einem selbst gewählten Tempo eine Strecke zurück. Nach dieser Zeit kehren alle um und versuchen, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein.

**Variation:** Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

**Material:** Stoppuhr





## Tempogefühl

Um ihr Tempogefühl zu optimieren, versuchen die Teilnehmenden bei dieser Übung eine bestimmte Distanz über mehrere Runden mit gleichbleibender Geschwindigkeit zu laufen.

Die Teilnehmer laufen eine ausgesteckte Runde in vorgegebener Zeit, ohne auf die Uhr zu schauen.

Im zweiten Durchgang sollen sie das Tempo bei einer zu schnellen Runde zurücknehmen und bei einer zu langsamen Runde beschleunigen. Der Übungsleiter gibt ihnen dazu die nötigen Inputs.

### Variationen

- Strecke selber bestimmen während einer vorgegebenen Zeit.
- Gleiche Strecke in weniger/mehr Zeit absolvieren.
- Mit Partner zwei Strecken zusammenlegen, in doppelter Zeit.

**Material:** Stoppuhr, Markierungskegel



## Team-Marathon

In dieser Stafetten-Übung wird die Marathondistanz als Team bewältigt. Dadurch kommen alle Teilnehmer trotz unterschiedlichen Leistungsniveaus zu einem guten Training.

Das vorgegebene Ziel ist es, gemeinsam im Team einen Marathon zu laufen. Dabei werden einzeln oder in kleineren Gruppen Teilstrecken absolviert. Die Gruppe organisiert sich und bestimmt die Übergabeorte und Teilstrecken selbständig.

### Variationen

- Die Teilstrecken walkend absolvieren.
- Mit dem Velo, den Inline Skates oder im Wasser andere Zielstrecken definieren.



## Nummernlauf

Diese Stafettenform kann zur Übung der Intervall-Methode eingesetzt werden. Beim gemeinsamen Laufen sind die Teilnehmenden oft motivierter als alleine.

4-er Gruppen von eins bis vier durchnummerieren. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer drei etc. Alle Teilnehmenden laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende Teilnehmende erhöht das Tempo bis zum Berühren der nächsten Person. Diese Laufform wird nicht als Wettkampfform durchgeführt.

**Variation:** Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab etc.



## Run & Bike

Bei dieser Ausdauer-Übung wechselt sich ein 2er-Team mit Laufen und Fahrradfahren ab. Dabei können die Streckenprofile und Ablösungszeiten variiert werden.

Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, der andere fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

**Material:** Fahrrad



## Biathlon

**In diesem Biathlon werden Walking-Runden mit Wurf-Übungen abgewechselt. Dadurch werden konditionelle und koordinative Aspekte trainiert.**

Als Schiessstand dienen Plastikkegel, markierte Kreise etc.: nach dem Abschluss einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle etc. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine Strafrunde absolviert werden.

### Variationen

- Laufen statt walken.
- Américaine zu zweit.

**Material:** Tennisbälle, Plastikkegel



## Orientierungslauf

**Die Teilnehmenden einer Sportgruppe können mit dieser Übung die Ausdauer unter Einbezug einer mental-taktischen Aufgabe verbessern. Vielen bereitet die OL-Form grossen Spass.**

Es werden mehrere Posten nach einer Kartenvorlage gesucht. Der OL kann einzeln oder in der Kleingruppe durchgeführt werden.

### Variationen

- Einige Teilnehmer setzen Posten für die anderen Teilnehmer.
- Die Teilnehmer skizzieren die Karte selber.

**Material:** OL Karte oder Notizblätter und Bleistifte, Postenmarkierungen



## Sternlauf

**Diese Variante des Orientierungslaufes dient der Übung verschiedener konditioneller und mental-taktischer Fähigkeiten. Dabei können die Teilnehmenden individuell gefordert werden.**

Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch zwischen Teilnehmern untereinander und mit dem Trainingsleiter.

### Variationen

- Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden. (Tempovorgabe nach der Borg-Skala).
- Posten in Gruppen oder alleine suchen.
- Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.
- Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.

**Material:** OL Karten oder einfach gezeichnete Karte, Postenmarkierungen



## Laufdreieck

**Diese Lauf-Übung wird im Teamwork ausgeführt. Die Läufer müssen ihr Tempo aufeinander abstimmen und sich dabei entweder zurücknehmen oder vermehrt anstrengen.**

Zwei unterschiedlich grosse Dreiecke sind ausgesteckt. Eine Person läuft locker im kleinen Dreieck, die andere läuft schneller im grösseren Dreieck, so dass sie jeweils gleichzeitig die Ecken des Dreiecks erreichen. Nach jeder Runde findet ein Wechsel des Dreiecks statt.

**Material:** Markierungskegel



## Musikstopp

**In dieser spannigen Übung lösen die Teilnehmenden eine Aufgabe, sobald die Musik ausgeschaltet wird. Sie bleiben dabei immer in Bewegung und versuchen schnell zu reagieren.**

Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine der gestellten Aufgaben (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Ball im Slalom prellen;
- die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;
- Hampelmann springen;
- beidbeinig über eine Linie springen;
- Begrüssung in Liegestützposition;
- Koordinations- oder Dehnübung durchführen.

**Variation:** Wechselndes Tempo der Musik.

**Material:** Musik, Material nach vorgesehener Aufgabenstellung



## Turm bauen

**Das Herz-Kreislauf-System wird in dieser Übung angeregt. Zusätzlich versuchen die Läufer eine Geschicklichkeits-Aufgabe zu lösen, indem sie einen Turm aus Hölzli bauen.**

In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Holzstücke einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf jeder nur ein Hölzli mitnehmen. Die Läufer müssen ihr eigenes Holzstück zum Aufbau eines Turmes setzen. Welche Gruppe baut in einer bestimmten Zeit den höchsten Turm?

**Variationen**

- Es können auch Stapelbecher (Flash Cups) verwendet werden.
- Hölzli auf einem Bein stehend auf den Turm legen.
- Hölzli auf einer instabilen Unterlage stehend auf den Turm legen.

**Material:** Ausschuss-Parketthölzli oder Stapelbecher, Luftkissen, Messband



## Becherstafette

Bei der Becherstafette muss bei hohem Anstrengungsgrad zusätzlich noch eine gezielte Aufgabe gelöst werden. Die Übung fordert von den Mitspielern, dass sie konzentriert bleiben.

Gruppen mit drei oder vier Personen zusammenstellen. Vor jeder Gruppe einen Reifen mit drei oder sechs Bechern auf den Boden oder auf eine Langbank legen und auf der anderen Hallenseite einen Malstab stellen. Die erste Person stapelt die Becher auf, läuft um den Malstab, stapelt die Becher wieder ab und übergibt an die zweite Person. Welche Gruppe hat zuerst 15–20 «Läufe» absolviert?

### Variationen

- Mehrere Becherstapel in einem Lauf aufstellen.
- Der eine Teilnehmende stapelt auf, der andere stapelt ab etc.

**Material:** Stapelbecher (Flash Cups)



## Becher stapeln

In diesem spielerischen Wettkampf treten zwei Trainierende gegeneinander an. Eine Person versucht – während der andere Runden läuft – möglichst viele Becherstapel aufzustellen.

Zu zweit. Wie oft kann A einen Sechserturm aufstapeln und wieder zusammenstellen, während dem B eine, zwei oder mehrere Runden läuft.

**Material:** Stapelbecher



## Begegnungslauf

Durch diese Übung lernen die Läufer ihr Tempo zu regulieren, indem sie sich mit einem Partner vergleichen und versuchen die eigene Geschwindigkeit einzuhalten.

Zwei Personen laufen oder walken einander auf einem Rundkurs entgegen. Die eine langsam, die andere schnell. Sobald sie sich treffen, laufen oder walken sie die gleichen Strecken wieder zurück. Ziel ist, dass beide gleichzeitig wieder am Ausgangspunkt ankommen.

**Variation:** Partner wechseln.

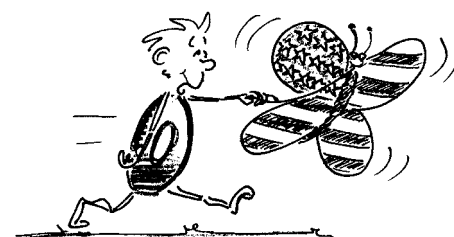


## Wer bin ich?

In dieser spielerischen Lauf-Übung werden eine konditionelle und eine mentale Aufgabe kombiniert. Die Läufer lösen sie während des Laufens im «Sprech-Tempo».

Zu zweit ein Team bilden. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat.

**Variation:** Statt Tierkarten ein anderes Thema erraten, z. B. Sportarten, Ausdrücke zu einer bestimmten Sportart etc.



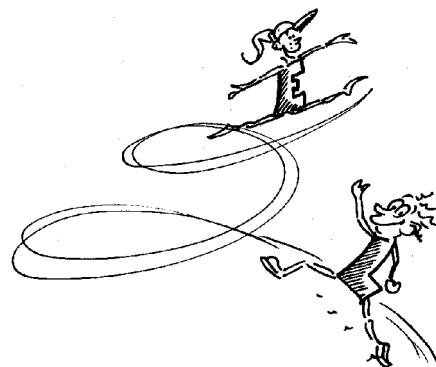
## Buchstabenlaufen

Die Sportler zeichnen mit ihren Laufwegen verschiedene Buchstaben auf den Boden, wobei die Schrift möglichst gross und leserlich erscheinen soll.

Jeder läuft Buchstabenformen auf der Rasenfläche oder in der Sporthalle. Diese sollen so gross wie möglich gestaltet werden, damit genügend grosse Laufdistanzen zurückgelegt werden.

### Variationen

- Seinen Namen schreiben.
- Draussen im Sand oder im Schnee ausführen.
- A schreibt einen Namen, B trabt mit und versucht den Namen «zu lesen».
- Eine andere Figur ausdenken.



## Jasskartenstafette

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.

Jasskarten auf der gegenüberliegenden Hallenseite mit dem Bild nach unten verteilen. Gespielt wird in vier Gruppen. Jeder Gruppe wird eine Jasskartenfarbe zugeteilt (z. B. Herz, Schaufel etc.). Der erste Läufer einer Gruppe darf eine Karte umdrehen. Falls es die eigene ist, darf er sie mitnehmen, wenn nicht muss er sie wieder umdrehen und leer zurücklaufen. Das Spiel dauert solange bis die erste Gruppe alle neun Karten geholt hat.

### Variationen

- Es dürfen alle gleichzeitig laufen, müssen aber nach jedem Aufdecken einer Karte wieder an den Ausgangsort zurückkehren.
- Andere Kartenspiele verwenden (z. B. Speed oder ein Quartett etc.).
- Karten nach anderen Kriterien holen (Zahlen, Zahlen und Farben etc.).

**Material:** Jasskarten-Set



## Lauf-Scrabble

Bei dieser Lauf-Übung sind sowohl eine gute Kondition, wie auch spielerisches und sprachliches Geschick gefragt. Die Teilnehmenden versuchen sinnvolle Wörter zu bilden.

Scrabblekarten verdeckt auf der gegenüberliegenden Hallenseite verteilen. Die Aufgabe ist es, in der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Buchstaben zu holen. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur eine Karte mitgenommen werden. Welche Gruppe kann mit ihren gesammelten Buchstaben das längste Wort schreiben?

**Material:** Scrabble-Spiel



## Wörter erraten

**Je schneller das Wort erraten wird, desto weniger Laufstrecken legen die Teilnehmenden in dieser Übung zurück. Die Leitenden wählen möglichst herausfordernde, aber auch lustige Wörter.**

Die Leiterin denkt sich ein Wort aus und gibt den Teilnehmenden an, wieviele Buchstaben dieses Wort hat. Nach einer bestimmten Laufstrecke dürfen die Teilnehmenden je einen Buchstaben erraten. Falls dieser im Wort vorkommt, füllt ihn die Leiterin auf einem Blatt Papier an der richtigen Stelle des Wortes ein. Bevor ein nächster Buchstabe vorgeschlagen werden kann, muss wieder eine Runde gelaufen werden. Wer errät das Wort zuerst?

### Variationen

- Ganze Sätze erraten lassen.
- Als Gruppenwettkampf organisieren.



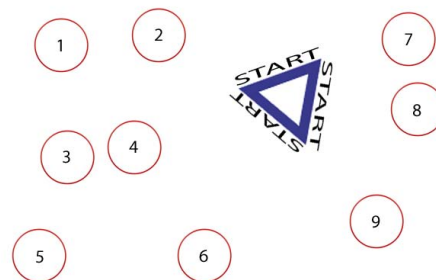
## Zahlenlauf

**Verschiedene Laufwege werden in dieser Übung zurückgelegt. Die Teilnehmenden müssen sich gut im gesamten Raum orientieren und versuchen die Distanzen ohne Unterbruch aber mit Richtungswechseln zurückzulegen.**

Auf einem Rasenplatz oder in der Sporthalle sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.

### Variationen

- Das Geburtsdatum ablaufen.
- Die Postleitzahl ablaufen.
- Die Telefonnummer ablaufen etc.



Diese und weitere Übungen fürs Ausdauertraining finden Sie unter dem entsprechenden Thema/Dossier auf [www.mobilSPORT.ch](http://www.mobilSPORT.ch).

# Training

## Koordination

In einer Trainingsstunde geben koordinative Formen im Wechsel mit Ausdauerformen oft einen guten Mix aus Belastung und Erholung für das Herz-Kreislauf-System.

Mit fortschreitender Müdigkeit werden auch einfache Koordinationsübungen immer schwieriger. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min







Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Sporthalle








### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Spass und Kooperation in der Gruppe

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>1. Plaudertrab</b> Zu zweit einen 5-minütigen Dauerlauf um Markierungskegel durchführen, mit der Aufgabe einander möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) zu erzählen.		Geeignete Musik
	<b>2. Musikstopp</b> Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball (im Slalom) prellen;</li> <li>• die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;</li> <li>• Hampelmann springen;</li> <li>• beidbeinig über eine Linie springen;</li> <li>• Begrüssung in Liegestützposition;</li> <li>• Koordinations- oder Dehnübung durchführen.</li> </ul>		
Hauptteil	35' <b>3. Mobilo-Lauf</b> Die Hälfte aller Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und klatschen dabei mit den anderen Teilnehmern, die von Kissen zu Kissen laufen, in die Hände. Jeweils nach 2 Minuten wechseln. <ul style="list-style-type: none"> <li>• dito auf einem Bein;</li> <li>• dito mit geschlossenen Augen.</li> </ul>		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)
	<b>4. Turm bauen</b> Viergruppen bilden. In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Holzstücke einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur ein Hölzli mitgenommen werden. Welche Gruppe baut in 5 Minuten den höchsten Turm?  <b>Bemerkung:</b> Jeder Läufer soll sein Holzstück selber auf den Turm setzen.		Ausschussparkett-hölzli
	<b>5. Mobilo-Wurfspiel</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und werfen einander einen Ball zu. Dabei versuchen sie die Balance zu halten.  <b>Variation:</b> Kissen immer weiter auseinander platzieren.		Mobilos oder andere instabile Unterlage  (Verschiedene Bälle)
	<b>6. Turm bauen und balancieren</b> Wie Übung 4, aber: Jeder muss zuerst auf ein Mobilo (oder andere instabile Unterlage) stehen, bevor er sein Hölzli auf den Turm legen kann.  <b>Schwieriger</b> Auf einem Fuss balancieren. <b>Bemerkung:</b> Mehrere Mobilos sind um den Turm herum angeordnet.		Hölzli  Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil		<p><b>7. Mobilo</b> Die Teilnehmenden stehen auf die Wackelkissen und versuchen das Gewicht nach vorne und hinten zu verlagern. Sie schliessen dabei evtl. die Augen.</p> <p><b>Variation:</b> Verschiedene Übungen auf dem Mobilo durchführen: Ausfallschritte, Einbeinstand, versuchen sich gegenseitig aus der Balance zu bringen etc.</p>		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottée-tücher etc.)
		<p><b>8. Lebende Stoppuhr</b> Zwei Gruppen bilden: Gruppe A holt möglichst viele Holzstücke (eines pro Person und pro Lauf) auf der gegenüberliegenden Hallenseite, solange bis Gruppe B mit Frisbees 10 Kegel ab einer Langbank geworfen hat. Gruppe B muss zum Werfen auf einem Mobilo stehen.</p>		Ausschussparkett-hölzli, Frisbees, Mobilos, 1-2 Langbänke, 10-20 Kegel
		<p><b>9. Jonglieren auf dem Mobilo</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und versuchen mit Tüchern zu jonglieren.</p> <p><b>Einfacher:</b> Jonglage mit einem oder zwei Tüchern. <b>Schwieriger:</b> Jonglage mit Bällen, verschiedene Muster</p>		Mobilos Jongliertüechli, Bälle
Ausklang: Dehnen / Entspannen	10'	<p><b>Treppenstand</b> Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.</p>		
		<p><b>Hebebein</b> Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur. In Rückenlage beide Beine angewinkelt aufsetzen. Das Dehnbein an der Kniekehle fassen, zu sich ziehen und ausstrecken. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.</p>		Mätteli
		<p><b>Liegendes Anfersen</b> In der Seitenlage das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein am Fussgelenk fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte durch zu strecken. <b>Variation:</b> Im Stehen ausführen. Auf parallele Oberschenkel achten.</p>		
		<p><b>Von 1 bis 20</b> Langsam auf 20 zählen. Dabei auf alle ungeraden Zahlen mit geschlossenen Augen ausatmen und auf die geraden Zahlen mit geöffneten Augen einatmen. Ab der Zahl 16 sich vorstellen, dass die Augen immer schwerer werden und sie weniger weit öffnen. Bei 20 die Augen nach der Ausatmung geschlossen halten und eine Weile in Ruhestellung bleiben.</p>		



## Im Freien

**Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden.**

**Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.**

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Im Freien






### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>1. Zahlenlauf</b> Auf einem Rasenplatz sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Geburtsdatum;</li> <li>• die Postleitzahl;</li> <li>• die Telefonnummer ablaufen etc.</li> </ul>		Kegel mit Nummern oder angeschriebene gefüllte Petflaschen
	<b>2. Gymnastische Übungen</b> Mobilisieren der Gelenke um sich auf die kommenden Belastungen vorzubereiten.		
Hauptteil	10' <b>3. Walking Américaine in 2er-Gruppen</b> A wagt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Aufgabenwechsel nach der Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.  <b>Variation:</b> Koordinative Übungen, z. B. Lauf- und Hüpfformen, in angegebener Abfolge und vorgegebenem Rhythmus in der Koordinationsleiter oder ausgelegten Reifen durchführen.		Koordinationsleiter, Reifen oder Kreide (Koordinationsleiter kann auch aufgemalt werden)

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' <b>4. Sternlauf</b> Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden (Tempovorgabe nach der Borg-Skala).</li> <li>• Posten in Gruppen oder alleine suchen.</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung.</li> <li>• Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.</li> </ul>		OL Karten oder selber skizzierte Karte, Postenmarkierungen
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<p>10' <b>Wadenstrecker</b> In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.</p> <p><b>Variation:</b> Aus leicht gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Wadenmuskulatur).</p>		
	<p><b>Iliopsoas-Stretch</b> Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.</p> <p><b>Variation:</b> Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.</p>		
	<p><b>Beinharmonika</b> In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p>		
	<p><b>20 in einer Reihe</b> Viermal folgenden Atemzyklus ohne Pause durchführen: Vier kurze Atemzüge, gefolgt von einem langen Atemzug. Darauf achten durch die Nase zu atmen und das Ein- mit dem Ausatmen zu verbinden (kreisförmiger Rhythmus). Die ersten vier Atemzüge ruhig und gleichmässig ausführen, beim fünften Atemzug tief in die Brust einatmen und entspannt ausatmen.</p>		

## Bingo-Spiel

In diesem Training wird ein Spiel mit Fokus auf die Ausdauer und Koordination durchgeführt. Das Bingo-Spiel kann auch als Circuit-Training organisiert werden.

Die zusammengestellten Übungen ermöglichen es, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Voraussetzungen gefordert werden.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

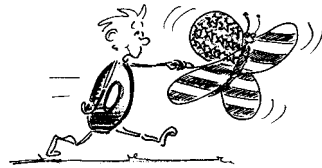


Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Sporthalle


### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe
- Unter Belastung koordinative Aufgaben bewältigen

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>Wer bin ich?</b> Zu zweit. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat.		Tierkarten
	<b>Gymnastische Übungen mit Musik</b> Mobilisieren der Gelenke mit verschiedenen Übungen zur Musik.		Musik
Hauptteil	35' <b>Doppel-Bingo</b> 2-4-er Gruppen bilden. Jede Gruppe mit einem Würfel und zwei <a href="#">Bingo-Karten</a> ausstatten. Eine Karte ist für den Koordinationsparcours, die andere für den Ausdauerparcours gedacht. Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Nach dem Würfeln muss die entsprechende Station absolviert werden.  Die Karten werden immer abgewechselt, d.h. es wird immer eine Ausdauerübung und anschliessend eine Koordinationsübung durchgeführt. Gewinner ist, wer alle Zahlen einer Karte gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst, dass die Aufgabe jedes Mal wieder durchgeführt werden muss.  <b>Variation:</b> Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder sechs Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat oder beide Karten ganz ausgefüllt hat.		Würfel, <a href="#">Bingo-Zettel</a> , Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen (siehe unten).
	<b>Posten des Ausdauerparcours:</b> <b>1</b> = 1 x alle Ecken der Sporthalle berühren. <b>2</b> = 2 x allen Linien des Volleyballfeldes nachlaufen. <b>3</b> = 3 x über eine Hürdenbahn laufen/springen. <b>4</b> = 40 x Steppen (auf Stepper, Treppe oder Bänkli). <b>5</b> = 50 x Seilspringen. <b>6</b> = 6 x durch die ausgelegten Reifen laufen/springen.	Stationen Ausdauer 1-6	Hürden/Hütchen, Stepper/Langbank, Seile, Reifen, Postenmarkierungen 1-6

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>Posten des Koordinationsparcours:</b> (Hier werden die Übungen 60 Sekunden lang geübt)</p> <p><b>1 = Ballkünstler</b> Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.</p> <p><b>2 = Luftibus</b> Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. <b>Variation:</b> Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.</p> <p><b>3 = Doppelprellen</b> Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen. <b>Variation:</b> Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.</p> <p><b>4 = Schwebesitz</b> Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Hilfe der Arme. <b>Variation:</b> Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen.</p> <p><b>5 = Schiessbude</b> Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z. B. Frisbees, Bälle, Badmintonshuttle etc.) treffen.</p> <p><b>6 = Joker.</b></p>	<p>Stationen Koordination 1–6</p> <p>Stoppuhren bereitlegen</p>	<p>Verschiedene Bälle, Ballone/ Tücher, Gymnastikbälle, Markierhüte, Kastenelemente, Postenmarkierungen 1–6</p>
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<p>10' <b>Entspannen</b> Auf den Rücken liegen und für einige Momente nur auf die Atmung achten (20 Mal ruhig ein- und ausatmen). Anschliessend den ganzen Körper so fest wie möglich anspannen (5 bis 7 Sekunden). Für die nächsten ca. 20 Sekunden die eintretende Entspannung und das Muskelgefühl spüren.</p>		




# Hinweise

## Quellen:

- BASPO (Hrsg.) (2009). **Physis – Praktische Beispiele Jugend+Sport**. Magglingen: BASPO.
- Erwachsenensport Schweiz (Hrsg.) (2011). **Lehrmittel Erwachsenensport**. Magglingen: BASPO.
- Hegner, J. (2009). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (4. Aufl.)**. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Muster, M. & Zielinski, R. (2006). **Bewegung und Gesundheit – Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining**. Darmstadt: Steinkopff Verlag.
- Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). **mobilepraxis 67**. Magglingen: BASPO.
- Greder, F., Gautschi, R. (2008). **mobilepraxis 47**. Magglingen: BASPO.
- Hunziker, R., Weber, A., (2008). **mobilepraxis 38**. Magglingen: BASPO.
- Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). **mobilepraxis 34**. Magglingen: BASPO.
- Schmid, P., Mathis, C., Heiniger, A., Ochsenbein, M., Dössegger, A., Steinmann, P. (2007). **mobilepraxis 33**. Magglingen: BASPO.
- Markmann, M., Harder, C. (2007). **mobilepraxis 29**. Magglingen: BASPO.
- Keim, V., Hauser, K., Chervet, M. (2006). **mobilepraxis 18**. Magglingen: BASPO. Harder, C., Markmann, M. (2005). **mobilepraxis 10**. Magglingen: BASPO.
- Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). **mobilepraxis 08**. Magglingen: BASPO. Lehner, P. (2001). **mobilepraxis 03**. Magglingen: BASPO.
- Altorfer, R., Dannenberger, D., Harder, C., Meier, M.-K., Weber, R., Weber, P.-A. (1999). **mobilepraxis 03**. Magglingen: BASPO.

## Links:

- [10 Tipps für Einsteiger/innen](#), damit Bewegung und Ausdauersport Spass machen
- Aktuelles zum Laufsport und Dauerlauf auf [lauftipps.ch](#)
- Ausdauer trainieren – [Tipps für ihr Ausdauertraining](#)
- [Dossier Fit for Life – Laufen leicht gemacht](#)
- [Downloads der Fachgruppe Ausdauer](#), Bundesamt für Sport BASPO

<b>Partner</b>	<b>Impressum</b>
 SVSS	<b>Herausgeber</b> Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen
 bfu	<b>Autorin</b> Corina Mathys, Sportlehrerin und Herztherapeutin, Ausbildungsteam Erwachsenensport esa BASPO
 swiss olympic	<b>Redaktion</b> mobilesport.ch
	<b>Bilder</b> Ulrich Känzig, Lernmedien EHSM Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM Urs Rüdüsühli, Jugend- und Erwachsenensport BASPO Alain Dössegger, EHSM
	<b>Layout</b> Lernmedien EHSM