

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Dienstag – Spielerische Ausdauer

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. Mit den Übungen zu diesem Thema können sowohl Einsteiger sowie Fortgeschrittene gefördert und gefordert werden.

Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

Gut zu wissen

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck gesenkt.
- Die vegetativen Funktionen (Herz-Kreislauf-Funktionen, Verdauung, Temperaturregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus und andere) 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.

Plaudertrab



In dieser Dauerlauf-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.

Pendellauf



Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und einem selbst gewählten, konstanten 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

Becher stapeln



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

Material: Stapelbecher

Wer bin ich?



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.

Statt Tierkarten ein anderes Thema erraten, z. B. Sportarten, Ausdrücke zu einer bestimmten Sportart usw.

Biathlon



Als Schiessstand dienen Plastikkegel, markierte Kreise, usw. Nach dem Abschluss einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle, u.Ä. 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

Mehr zu Ausdauer

- Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit kann durch verschiedene Methoden erreicht werden. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in Umfang und Intensität des Trainings.
-> Methoden des Ausdauertrainings
- Es gibt ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Trainingsintensität. Die empfundene Anstrengung während einer Belastung wird dabei subjektiv beschrieben.
-> Borg-Skala
- Damit das Ausdauertraining für jeden Teilnehmenden zum Erfolg wird, müssen die Übungsleiter verschiedene Arten der aeroben Belastung und deren Kontrolle zur Auswahl bereitstellen.
-> Belastungsdosierung

Quelle: [Bericht | Monatsthema 03/2021: 10-Jahre-Special: Bewegt durch die Woche](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO