# Off-Snow-Training für Kinder – Konditionsfaktoren: Ausdauer

**Ausdauer bezeichnet die Fähigkeit, einer sportlichen Belastung bzw. eine bestimmte Leistung möglichst lange aufrechterhalten zu können und/oder sich nach sportlichen Belastungen möglichst rasch zu erholen.**

**Aus der Theorie:** Ausdauer ist zu einem grossen Teil von der aeroben Kapazität (VO2max) abhängig, d.h., wie viel Sauerstoff der Körper maximal für die Energieproduktion aufnehmen und in Energie umsetzen kann. Ausdauer und die sauerstoffabhängige Energieproduktion können schon im frühen Kindesalter gut trainiert werden. Intensitätsbereiche aus dem Erwachsenentraining können aber nicht angewendet werden. Deshalb unterscheidet sich erfolgreiches Ausdauertraining im frühen Kindesalter methodisch und insbesondere bezüglich Intensitätsgestaltung vom Erwachsenentraining.

**Für die Praxis:** Ausdauerorientierte Trainingsformen im frühen Kindesalter sollen vor allem abwechslungs- und erlebnisreich sein. Eine gute Basis für die Ausdauer von zukünftigen Schneesportlern wird im Kindesalter weniger über spezifisches Training erreicht, sondern vielmehr über umfangbetontes, meist nicht geleitetes Bewegen und Sporttreiben Tag für Tag. Dazu gehört auch der Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad, Spielen im Freien mit Kollegen und Freunden oder ein aktiver und bewegter Familienalltag. Wird im frühen Kindesalter die Ausdauer spezifisch trainiert, sollte das Training vor allem Spass bereiten und spielerisch inszeniert werden. Intermittierende Formen entsprechen dem natürlichen Belastungsmuster von Kindern. Die Intensität sollte frei wählbar sein, darf und soll aber durchaus auch hoch sein.

Off-Snow-Training für Kinder – Kondition und Koordination (pdf)

---

Quelle: Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**