

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: In der Gruppe machts mehr Spass

Spezifisch auf Erwachsene zugeschnittene Inhalte zum Thema spielerische Ausdauer: Die vorgeschlagenen Übungen lassen sich zu polysportiven Trainings in der Gruppe kombinieren.



Spielerische Ausdauerformen sind gesundheitsfördernd und machen Spass

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

Die Übungen zu diesem Thema 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 – so viel wie nötig, so wenig wie möglich – zu beanspruchen und sind motiviert, das Training beizubehalten.

Variantenreiches Training

Einerseits werden einige trainingswissenschaftliche Aspekte des Ausdauertrainings im Erwachsenenalter beleuchtet. Für die Praxis bietet mobilesport.ch zahlreiche, variierte Übungen und Trainingsvorschläge. Die Übungen 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, usw..

Entsprechend werden 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 Themas 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.

Die Inhalte des auch als pdf aufbereiteten Monatsthemas «Spielerische Ausdauer» sind im Überblick unten zu finden. Zudem stehen auf www.mobilesport.ch [weitere Inhalte zur Thematik Ausdauer](#) als Einzelübungen oder ergänzende Downloads zur Verfügung.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- [Die Bedeutung von Ausdauertraining](#)
- [Methoden des Ausdauertrainings](#)
- [Belastungsdosierung/-kontrolle](#)

Hilfsmittel

- [Borg-Skala](#)
- [Tabelle der Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen](#)
- [Bingo Auswertungsblätter](#)

Übungen

- [Lebende Stoppuhr](#)
- [Würfel-Lauf](#)
- [Lauf-Memory](#)
- [Walking Américaine in 2er-Gruppen](#)
- [Leiterlenspiel](#)
- [Seilspringen](#)
- [Bingo-Parcours](#)
- [Doppel-Bingo](#)
- [Plaudertrab](#)
- [Pendellauf](#)
- [Tempogefühl](#)
- [Team-Marathon](#)
- [Nummernlauf](#)
- [Run & Bike](#)
- [Biathlon](#)
- [Orientierungslauf](#)
- [Sternlauf](#)

- Laufdreieck
- Musikstopp
- Turm bauen
- Becherstafette
- Becher stapeln
- Begegnungslauf
- Wer bin ich?
- Buchstabenlaufen
- Jasskartenstafette
- Lauf-Scrabble
- Wörter erraten
- Zahlenlauf
- Mobilo-Lauf
- Mobilo-Wurfspiel

Trainings

- Koordination
- Im Freien
- Bingo-Spiel

Fachdokumentation

Physiologische Trainingsintensitätszonen (BASPO, Swiss Olympic)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO