Leichtathletik – Erscheinungsformen: Unter physischer oder psychischer Belastung ausdauernd leisten

Bei den Mittel- und Langstreckenläufen wird die Leistung mit einer runden, ökonomischen Laufbewegung über eine bestimmte Zeit aufrecht erhalten. Nach mehreren Sprüngen und Würfen gilt es, ausdauernd ein hohes Leistungsniveau aufrecht zu erhalten und auch psychisch belastbar zu bleiben.

Ausdauernd laufen siehst du vor allem bei den Mittel- und Langstreckenläufen, bei denen es darum geht, die Leistung mit einer runden, ökonomischen Laufbewegung über eine bestimmte Zeit aufrechtzuerhalten.

Auch nach mehreren Sprüngen und Würfen gilt es, ausdauernd ein hohes Leistungsniveau aufrecht zu erhalten. Dafür müssen deine Athletinnen und Athleten nebst der physischen Belastung auch psychisch ausdauernd leisten.

Inhaltsverzeichnis

- Ausdauernd laufen: Memory-Lauf
- Ausdauernd werfen: Weg damit
- Ausdauernd springen: Lauf vs. Seilsprung
- Kombinationen: Biathlon

Tipp: Mit der Gruppengrösse (z. B. Zweier- oder Dreierteams) und der Distanz (z. B. einem Fussballfeld)

bestimmst du die Intensität einer Übung. Wähle, um ausdauernd zu leisten, Trainingsformen mit kleinen Gruppen und wenig Pausen.

Ausdauernd laufen: Memory-Lauf

Über eine längere Zeit mit möglichst geringer Ermüdung/geringem Geschwindigkeitsverlust laufen

Bilde vier Gruppen, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte der Halle liegen auf einem Schwedenkasten verdeckte Memorykarten. Alle Gruppen starten mit einer Laufrunde. Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Gruppe zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen sie zwei weitere Karten aufdecken. Ansonsten absolviert die ganze Gruppe eine weitere Laufrunde. Welche Gruppe deckt die meisten Paare auf?

Variationen

- Bingo statt Memory verwenden

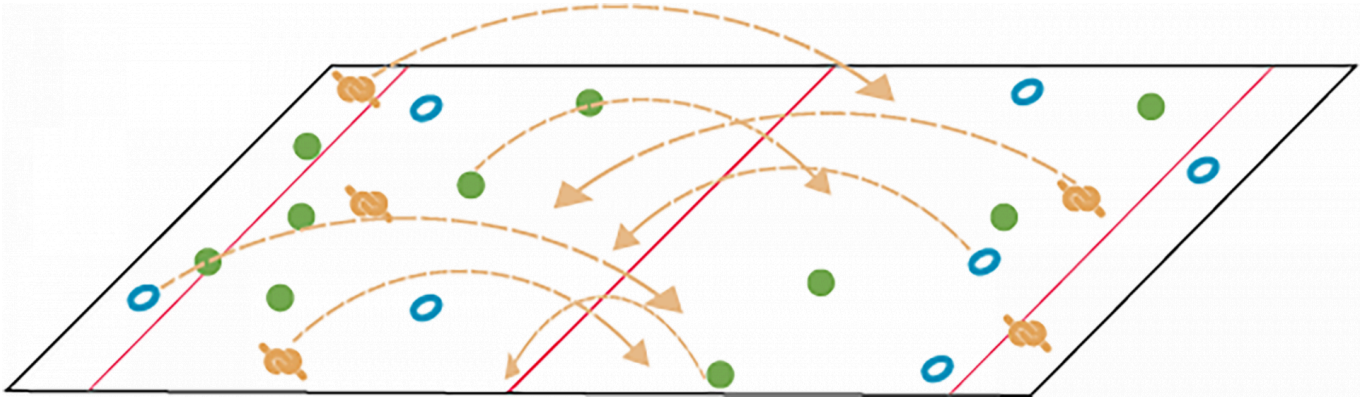
Material: Markierungen, Memorykarten, Schwedenkasten

Zum Inhaltsverzeichnis

Ausdauernd werfen: Weg damit

Über eine längere Zeit mit möglichst geringer Ermüdung möglichst oft weit

werfen, schleudern oder stossen



In der Mitte eines abgesteckten Feldes steht ein Hindernis (eine gespannte Leine, Fussballtore oder ein Volleyballnetz). Auf einer Seite des Feldes befindet sich Gruppe A, auf der anderen Gruppe B. Jede Gruppe verfügt über gleich viele Softbälle oder geknotete Sprungseile (keine harten Gegenstände). Die Teams müssen diese über das Hindernis ins gegnerische Feld werfen oder schleudern. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle im gegnerischen Feld?

Variationen

- Nur in eine Richtung und nicht gegeneinander

Material: Leine, Tore oder Netze, Softbälle und Sprungseile

Zum Inhaltsverzeichnis

Ausdauernd springen: Lauf vs. Seilsprung

Über eine längere Zeit mit möglichst geringer Ermüdung springen

Ein/e Athlet/in absolviert einen vorgegebenen Parcours mit unterschiedlichen Aufgaben ein oder mehrere Male, der/die andere Athlet/in versucht, in dieser Zeit möglichst viele Seilsprünge zu absolvieren. Danach tauschen sie. Wer schafft mehr Seilsprünge?

Variationen

- Auf Zeit, welches Team schafft mehr Durchgänge?

Material: Seile, Malstäbe

Zum Inhaltsverzeichnis

Kombinationen: Biathlon

Über eine längere Zeit Konzentration hochhalten sowie mit möglichst geringer Ermüdung laufen und gezielt werfen

Der/die Läufer/in absolviert eine vorgegebene Runde (20 bis 60 Sekunden), bevor er/sie zu einer Schiessbude kommt. Dort soll er/sie mit einem Tennisball ein Ziel (Hütchen oder Markierung) treffen. Bei einem Treffer darf das Kind oder der Jugendliche direkt auf die normale Laufrunde zurück. Bei einem Fehlschuss absolviert er/sie eine kleine Zusatzschlaufe.

Variationen

- Statt werfen stossen oder schleudern

Material: Zwei Schwedenkästen, Zwei Bänkli, Acht Malstäbe, Tennisbälle, Hütchen, Kiste für Bälle

Zum Inhaltsverzeichnis

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO