

# Buchtipp: Ausdauernd laufen in Schule und Verein

Das Buch liefert vielfältige Beispiele zum spielerischen Ausdauertraining im Schul- und Vereinssport.



Die ersten beiden Kapitel geben einen Überblick über die Energiegewinnungswege und zeigen, welche Trainingsformen in den verschiedenen Altersstufen sinnvoll sind. Kapitel zwei beschäftigt sich zudem mit der richtigen Lauftechnik und beschreibt die wichtigsten Übungen für einen ökonomischen Laufstil. Kapitel drei geht auf Trainingssteuerung und Ausdauertests in den drei Jahrgangsstufen des Gymnasiums ein.

Der Autor beschreibt die verschiedenen Trainingsmethoden und deren Wirkungen auf den Organismus und gibt dem Lehrer/Trainer etliche Programme an die Hand. Kapitel vier gibt Stunde für Stunde einen detaillierten Überblick für den Aufbau der Ausdauerseinheiten in Unter-, Mittel- und Oberstufe. Das letzte Kapitel fünf umfasst ein Trainingstagebuch sowie Theorie- und Arbeitsblätter für das Training bzw. den Unterricht.

Das besondere Extra sind die 15 Videoclips zur Lauftechnik, veranschaulicht durch Übungsbeispiele. Lehrer können ihren Schülern und Trainer ihren Vereinsjugendlichen die Übungen somit direkt visualisieren. Die Videoclips sind über Internet bzw. per QR-Code (Smartphone) abrufbar. Zudem stehen die im Buch aufgeführten Theorie- und Arbeitsblätter als Download zur Verfügung.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Buch ausleihen: Haas, J. (2013): Ausdauernd laufen in Schule und Verein. Grundlagen des Ausdauertrainings mit Kindern und Jugendlichen. Balingen: Spitta.**

Quelle: Spitta Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**