Training – Spielerische Ausdauer: Im Freien

Im Freien

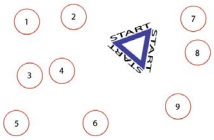
Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden.

Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

Rahmenbedingungen
Dauer: 60 Min
Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
Kursumgebung: Im Freien

Lernziele
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe

Sicherheit
Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15'	**1. Zahlenlauf** Auf einem Rasenplatz sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren. **Variationen** • Das Geburtsdatum; • die Postleitzahl; • die Telefonnummer ablaufen etc.		Kegel mit Nummern oder angeschriebene gefüllte Petflaschen
		2. Gymnastische Übungen Mobilisieren der Gelenke um sich auf die kommenden Belastungen vorzubereiten.		
Hauptteil	10'	**3. Walking Américaine in 2er-Gruppen** A walkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Aufgabenwechsel nach der Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden. **Variation:** Koordinative Übungen, z. B. Lauf- und Hüpfformen, in angegebener Abfolge und vorgegebenem Rhythmus in der Koordinationsleiter oder ausgelegten Reifen durchführen.		Koordinationsleiter, Reifen oder Kreide (Koordinationsleiter kann auch aufgemalt werden)
	25'	**4. Sternlauf** Rund um ein Zentrum wird in unterschiedlichen Abständen eine Reihe von Posten gesetzt. Der Leiter teilt den Teilnehmenden je einen Posten zu. Diese laufen ihn an und kehren wieder zum Zentrum zurück. Diese Form ermöglicht eine individuelle Aufgabenstellung und einen intensiven Austausch. **Variationen** • Jeder Posten muss in einem anderen Tempo angelaufen werden (Tempovorgabe nach der Borg-Skala). • Posten in Gruppen oder alleine suchen. **Schwieriger** • Fortgeschrittenen Läufern teilt der Leiter zwei Posten auf einmal zu. Weil Hin- und Rückweg nicht mehr identisch sind, steigt die mental-taktische Anforderung. • Einzelne Posten ohne Karte auswendig anlaufen.		OL Karten oder selber skizzierte Karte, Postenmarkierungen
Ausklang: Dehnen / Entspannen	10'	**Wadenstrecker** In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten. **Variation:** Aus leicht gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Wadenmuskulatur).		
		Iliopsoas-Stretch Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet. **Variation:** Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.		
		Beinharmonika In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.		
		20 in einer Reihe Viermal folgenden Atemzyklus ohne Pause durchführen: Vier kurze Atemzüge, gefolgt von einem langen Atemzug. Darauf achten durch die Nase zu atmen und das Ein- mit dem Ausatmen zu verbinden (kreisförmiger Rhythmus). Die ersten vier Atemzüge ruhig und gleichmässig ausführen, beim fünften Atemzug tief in die Brust einatmen und entspannt ausatmen.		