

Aus Freude am Laufen!

Sportpraxis mit Sporttheorie verbinden - wie trainiere ich Ausdauer in einem Kernfach Sport?

Peter Klumpp, Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasien) - Karlsruhe

„Frust und Lust liegen oft dicht beieinander!“ Das trifft im Schulsport besonders auf das Trainieren der Ausdauer zu. Erschwerend kommt hinzu, dass die Fähigkeiten der Schüler zum Teil weit auseinander liegen. Herausforderung genug, das Thema Ausdauer einerseits auf motivierende Art und Weise zu unterrichten und andererseits den „langen Atem“ des Trainierens nicht aus dem Blick zu verlieren.

An erster Stelle rangiert dabei die Frage: wie vermittele ich eine dauerhafte Freude am Laufen? Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, dass ausdauernd laufen an sich Freude bereitet und zwar auch dann, wenn sie zuweilen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit herangeführt werden! Aus diesem Grund stehen zu Beginn der Unterrichtseinheit „spielerische und gesellige Formen“ des Ausdauertrainings. Sie werden aber immer wieder durch leistungsanregende Inhalte durchbrochen. Dabei wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die Schüler sich gemäß ihrer konditionellen Fähigkeiten belasten können. Dies geschieht entweder über leistungshomogene Gruppen oder über die Wahl eines ABC-Levels. Meine Erfahrung zeigt, dass ein Teil der Schüler einfach nur laufen will – pur - ohne „Spielereien“. Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass ein anderer Teil der Schülerinnen und Schüler weitere Sinnenebenen und Motive benötigt, um einen Zugang zum ausdauernd Laufen herzustellen. Hier ist also eine Vereinfachung und ein mehrperspektivischer Zugang dringend erforderlich.

Das zweite Ziel dieser Unterrichtseinheit ist Ihnen bereits in der Überschrift begegnet. Und es begegnet Ihnen in Ihrer Unterrichtspraxis als oft unbefriedigendes Erlebnis –so ergeht es mir jedenfalls. Daraus ergibt sich die Frage wie sich die theoretischen Inhalte sinnvoll und effizient mit der Praxis verbinden lassen. Ich habe mich für einen einfachen, aber für die Schüler leicht nachvollziehbaren Weg entschieden. Ich folge der theoretischen Gliederung von Friedmann (2008), in Dauer- und Intervallmethoden und übertrage sie in ähnliche, vereinfachte sportpraktische Formen. Nach anstrengenden Inhalten

werden prägnante Theorieblöcke eingeschoben, so dass die sportpraktisch gemachten Erfahrungen theoretisch reflektiert werden können. Mir ist dabei besonders wichtig, dass die Praxis den Ton angibt und die Theorie dem sportlich Erlebten folgt. Unterm Strich packe ich in die dreiwöchige Unterrichtseinheit die geforderte drei zu eins Praxis /Theorie-Gewichtung.

Einzelne Stundeninhalte –beispielsweise die intensive Intervallmethode– zwangen mich, aus trainingsphysiologischen wie motivationalen Gesichtspunkten eine weitere korrespondierende Sportart in die Unterrichtseinheit zu integrieren. Ich habe mich hierbei für Ultimate Frisbee entschieden (näheres später).

Wilhelm Busch sagt: „Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber spät!“ Trainingsphysiologisch wird eine dreiwöchige Ausdauer-schulung nicht viel bewirken. Daher könnten wir mit unseren Schülerinnen und Schülern verabreden, zwischen der 5. und 6. Doppelstunde eine zwei bis dreiwöchige selbstständige Trainingszeit einzuschieben. Ihren individuellen Trainingsplan haben sie ja bereits als Hausaufgabe ausgearbeitet. So könnten sie am Ende einen messbaren Leistungsfortschritt „verbuchen“.

DIDAKTISCH-METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN

1. Run-and-Bike –zwei Sportler teilen sich ein Fahrrad– der eine läuft, der andere fährt Rad. Die Schülerinnen und Schüler wechseln ihre Positionen selbstständig. Die Intensität sollte gering bis mittel sein. So können die Schülerinnen und Schüler (fast) mühelos eine Stunde ausdauernd laufen und fahren. Wer Hin- und Rückweg auf der gleichen Strecke wählt, kann den Rückweg bereits zu einer Verschärfung des Tempos einsetzen. Lauferfahrene und ausdauertrainierte Schülerinnen und Schüler können, sofern gewünscht, auch ganz auf das Rad verzichten. Oder es finden sich Dreiergruppen mit einem Rad zusammen. Die Schüler entdecken und erfahren bei dieser Aus-

dauerform, dass sie über einen langen Zeitraum locker unterwegs sind. Sie können sich während des Laufes unterhalten und legen insgesamt eine lange und damit abwechslungsreiche Strecke zurück. Vielleicht liegt auch ein lohnendes Ziel in erreichbarer Nähe Ihrer Schule.

Anschließend reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre gewonnenen Lauferfahrungen und überlegen, wie über das Run-and-Bike Intensität und Umfang noch gestaltet werden können. Der Lehrer wird das Unterrichtsgespräch mit einem kurzen Vortrag über die extensive und variable Dauer-methode ergänzen. In etlichen Laufbücher und Artikeln finden sich (empfehlenswert mobile 3/02, S. 5) Tagebücher als Trainingsprotokolle. Die Schülerinnen und Schüler erhalten hiervon eine Kopie mit dem Arbeitsauftrag, zum einen ihre sportlichen Leistungen zu protokollieren und zum anderen anhand des Kapitels ‚Ausdauertraining im Bereich Gesundheit und Fitness‘ (S. 57) einen individuell abgestimmten Trainingsplan für die nächsten 6 Wochen zu entwerfen.

Zusammenfassend: der mehrperspektivische Einstieg – kooperativ und umweltsensibel – soll das Interesse der Schülerinnen und Schüler für das Thema wecken. Die als subjektiv günstig empfundene Ausdauerbelastung soll ein motivationales Grundgerüst für die weiteren Stunden legen.

2. Spielerisches Ausdauertraining

In der zweiten Doppelstunde sollen die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise ihr Tempogefühl verbessern. In meinen Augen eignet sich der Rechtecklauf hierfür besonders: „Die Klasse verteilt sich gleichmäßig um ein Rechteck mit 50m Umfang, dessen vier Eckpunkte durch Hütchen markiert sind. Die Schüler laufen um das Rechteck und regulieren ihr Tempo so, dass sie nach gleichen vorgegebenen Zeitintervallen (Signal) immer wieder ihren Ausgangspunkt überlaufen.“ (Bader et al 1998: Kinderleichtathletik, S. 47) Das Laufspiel kann einerseits so differenziert werden, dass die Schüler – bei gleicher Zeit - auf kürzeren oder längeren Rechtecken unterwegs sind..

Andererseits können die Zeitintervalle variiert werden. Vorab geben Sie dabei den Schülern folgenden Arbeitsauftrag: „Zählt die Anzahl der Schritte, die ihr zum Ein- bzw Ausatmen benötigt!“ Ein Verhältnis von vier zu vier entspricht einem langsamen Lauftempo; ein Verhältnis von drei zu drei stellt für einen Anfänger eine gute Richtschnur dar; ab einem Verhältnis von zwei zu zwei wird es für Ungeübte schwierig, einen längeren Zeitraum durchzulaufen. Aus Gründen der Arbeitsökonomie bietet sich an, das bestehende Rechteck für Umkehrläufe einzusetzen. Mein

Tipp: Wählen Sie eine motivierende Musik mit flottem Rhythmus, die Sie zweimal abspielen. Beim ersten Mal zählen die Schüler ihre Runden; beim zweiten Mal wechseln die Schüler ihre Laufrichtung und zählen die erreichte Rundenzahl wieder auf null zurück – „wer erzielt das gleichmäßigste Lauftempo?“ In einer Erholungspause können Sie in einem kurzen Lehrervortrag auf die verschiedenen Arten und auf die Bedeutung der Pulsmessung eingehen. Daran schließt sich ein zweiter Block von Ausdauer Spielen an, bspw. Biath-

lon oder Laufrätsel. Entscheidend wird dabei sein, dass Sie die Intensität der einzelnen Spiele passend variieren. Als Vorbereitung für die kommende Stunde sollte ein Spiel zumindest für 10-15 min an die intensive Ausdauer methode heranreichen. Zum Abschluss werden die wöchentlichen Trainingspläne (bereits gestellte Hausaufgabe) verglichen und kritisch besprochen. Zusammenfassend: wiederum werden über einen mehrperspektivischen Zugang viele Motive (siehe Tabelle) der Schülerinnen und Schüler angesprochen. Darüber hinaus

Überblick über die Unterrichtseinheit

| Inhalt – Praxis | Differenzierung | Inhalt Theorie (Friedmann 2008: Trainingslehre) | Primäre Ziele (bezogen auf die Ausdauerinhalte) |
|---|--|--|--|
| 1. Run and Bike | A-Level: läuft die Strecke durch B-Level: zu dritt mit einem Fahrrad C-Level: paarweise mit einem Fahrrad | Variable, extensive Dauermethode Hausaufgabe: Erstellt einen wöchentlichen Trainingsplan (Info S. 57) | Laufmotivation wecken Körpersensibel laufen Kooperativ laufen Über einen längeren Zeitraum laufen Praxis theoretisch reflektieren |
| 2. Spielerisches Ausdauertraining: Umkehrläufe Biathlonstaffel Laufrätsel Lauf-Memory | Drei unterschiedlich große Rechtecke bei den Umkehrläufen; leistungshomogene Gruppen einteilen bei den anderen Spielen | In den Pausen zwischen den Spielen: Pulsen – Exkurs Herzfreq. (vgl. S. 58) Gegenseitige Hausaufgabenkontrolle | Tempogefühl entwickeln Geselliges Laufen Körpersensibel laufen Kooperativ Laufen Spannung und Wettkampfsuchen Praxis theoretisch reflektieren |
| 3. Intensive DM – 30 Minutenlauf Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel | Binnendifferenzierung nach Könnensstand | Dauermethoden im Überblick (vgl. S. 53) | Etwas leisten sich messen Lauf tempo einteilen können Praxis theoretisch reflektieren |
| 4. Fahrtspiel Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel | Schema des Fahrtspiels S. 54 auf ein A/B/C-Level vereinfachen. | Abituraufgabe bearbeiten Unterschied zwischen Fahrtspiel und Tempo-Wechselmethode thematisieren | Lauf tempi spielerisch variieren Eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen können |
| 5. Stern-Orientierungslauf 5 Stationen ca. jeweils 5-6 min Laufzeit; an der Basis Pause von ca. 3 Min, um eine Aufgabe zu lösen. | Leistungshomogene Gruppen einteilen. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Stationen zügig anlaufen! | Stellt der Orientierungslauf eine Extensive Intervallmethode dar? Lückentext anhand der Tabelle S. 55 | Spannung suchen Soziale Kompetenzen fördern Etwas leisten, sich messen Praxis theoretisch reflektieren |
| 6. Leistung messen – wahlweise Cooper oder 30 Min. Lauf Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel | Wahlmöglichkeit, der zu erbringenden Ausdauerleistung Ggf. mit den Schülerinnen und Schülern eine 2-3 wöchige Trainingszeit vereinbaren ! | Legepuzzle: Trainingswirkung von Ausdauer - Gruppenarbeit (vgl. S. 61-63) | Leistung messen An Grenzen gehen Selbstwertgefühl stärken Praxis theoretisch reflektieren Eigenverantwortliches Trainieren anregen |

konnten die Schülerinnen und Schüler ihr „Tempogefühl“ verbessern.

3.30 Minutenlauf und Ultimate-Frisbee

In dieser Stunde erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Zwischenstand über ihre Ausdauerfähigkeit. Mit Hilfe des Laufergebnisses und der zugehörigen Notenpunkte kann jeder Schüler sein weiteres Lauftraining nun selbstständig optimieren.

Der 30 Minutenlauf rückt zum ersten Mal die Perspektive „Etwas leisten und sich mit anderen messen“ in den Mittelpunkt. Er entspricht der intensiven Dauerethode, deren Kennzeichen in der Pause erläutert und zu den bisherigen extensiven Läufen abgegrenzt werden können. Zudem ist der 30 Minutenlauf - neben dem Cooperlauf – die zweite Möglichkeit der Leistungsmessung im fachpraktischen Abitur.

Aus trainingsphysiologischen wie motivationalen Gesichtspunkten spielen die Schülerinnen und Schüler in der zweiten Stundenhälfte Ultimate-Frisbee. Das hat mehrere Gründe: Das Spiel gelingt leicht. Es eignet sich für das „koedukative Kernfach“, da sich die Geschlechtsunterschiede nur geringfügig bemerkbar machen. „Ego-gezocke“ und Einzelleistung treten hinter das mann-schaftliche Zusammenspiel. Schließlich gilt es als eines der fäirsten Sport-spiele. Und zu guter letzt ist es ein lauf-intensives Spiel mit hohem Aufforde-rungscharakter.

4. Fahrtspiel

Stichwort Fahrtspiel; den meisten Kol-leginnen und Kollegen, die das Nei-gungsfach Sport unterrichtet haben wird das Schema aus Friedmanns Train-ingslehre vor Augen sein. Der eine oder andere wird es in seine Unter-richtspraxis aufgenommen haben. Da-bei könnte er festgestellt haben, dass die Schülern das Fahrtspiel zwar gerne ausprobieren, aber einigen dann doch recht schnell die Luft ausgeht. Ein aus-differenzieren in unterschiedlich schwie-rige Fahrtspiele kann dem entgegen-steuern. Vielleicht sind Ihre Schülerinnen und Schüler auch selbst in der Lage ein passendes und reizvolles Fahrtspiel zu erstellen. In der Pause zum anschlie-ßenden Ultimate-Frisbee könnten sie die theoretischen Hintergründe des Fahrtspiels erläutern.

5. Sternorientierungslauf

Ausgangspunkt dieser Stunde könnte die Leitfrage sein: „Wie müsste ein

Sternorientierungslauf in Intensität, Umfang und Pausen gewählt werden, damit er einer intensiven Intervallme-thode nahe kommt?“ Die Ergebnisse können bspw. in einem Arbeitsblatt festgehalten werden und dienen gleichzeitig als Instruktion für den fol-genden Lauf. Die Überlegungen der Schülerinnen und Schüler könnten zu folgenden Leistungsparametern füh-ren: 5 Stationen mit einer jeweiligen Laufzeit von ca. 5-6 Minuten, dabei sollte die Laufintensität bei ca. 70 bis 80% liegen. Die Pause, in denen die Aufgaben gelöst werden, sollten circa 3-4 Minuten dauern.

Beim Sternorientierungslauf befinden sich Start, Aufgabenzone und Ziel am gleichen Ort. Jede Mannschaft be-steht aus 3 bis 5 Läufern, die auf ihrer Landkarte nummerierte Stationen ab-laufen (Jede Mannschaft erhält dabei eine unterschiedliche Reihenfolge der Stationen). Die Schüler sollen sich in leistungshomogene Gruppen einteilen, damit eine optimale Ausbelastung er-zielt werden kann. Als Aufgaben bieten sich bspw. Denksportaufgaben an (siehe Süddeutsche Zeitung; Film- oder Flaggenrätsel; Gewürze erraten etc.) oder sie führen kleine Koordinations-aufgaben durch („Wer steht am läng-sten blind auf einem Bein ohne seine Position zu verändern etc.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Form des Ausdauertrain-ings kooperatives, spannendes und leistungsorientiertes Laufen miteinan-der verbindet.

6. Leistung messen

Hinter Ihnen liegen nun 3 Wochen Aus-dauertraining – möglicherweise konnten sie Ihre Schüler dazu motivieren, noch-mals 2 Wochen eigenständig zu trainie-ren. Ein Zeitraum der sich leistungs-physiologisch wohl positiv auf die Aus-dauerfähigkeit ihrer Schüler ausgewirkt hat. So erleben die Schüler, dass Be-harrlichkeit, Training und Üben sich auch wirklich lohnen!

Als nachhaltiges Unterrichtsziel wissen die Schüler nun, wie sie ihre Ausdauer planmäßig steigern können und sind in der Lage, sich rechtzeitig auf die Aus-dauerleistung des fachpraktischen Abi-turs vorzubereiten.

Als Abschluss des Theorieblocks ord-nen die Schüler in ein Schaubild (bestehend aus Herz, Lunge und Muskel) die physiologische Wirkung des Ausdauer-trainings ein (hierbei kann farbig in kurz-zeitige und längerfristige Adaptionen unterschieden werden). Die Visualisie-rung von zahlreichen Fakten in ein prä-

gnantes Strukturschema ist lernpsycho-logisch vorteilhaft und verdeutlicht den Schülern auf einer Meta-Ebene, wie sie Lernen strukturieren können. Ab-schließend lassen sich in einem Unter-richtsgespräch die erlebten psychisch-af-fektiven Aspekte des Ausdauertrain-ings ergänzen.

Alle Formen und Materialien habe ich in meinem Unterricht so ausprobiert. Neu ist das Zusammenspiel in der skiz-zierten Form. Ich bin gespannt auf die Rückmeldung meines Neigungskurses. Ich wünsche Ihnen Ausdauer und Freu-de beim Ausprobieren, Variieren und Konzipieren!

V. Literatur:

- ❑ FRIEDMANN, K. (2008): Trainingslehre. Sporttheorie für die Schule; neuaufl. Pfullingen: Promos.
- ❑ MEDLER, M. 2001: Ausdauerlauf in der Schule, Anregungen für den prak-tischen Sportunterricht, 7. Aufl., Neu-münster.
- ❑ MERTENS, M./ZUMBÜLT, H. 2002: Lau-fen, Springen, Werfen; Mülheim an der Ruhr.
- ❑ MINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT B.-W. (HG) 1998: Kinderleichtathletik, Band 1 Laufen, Sprinten, Weilheim/Teck
- ❑ MOBILE PRAXIS 3/2002: Ausdauer vielseitig trainieren. (Download in pdf-Format unter: [www. Sportpaedagogik-online.de](http://www.Sportpaedagogik-online.de))
- ❑ WEINECK, J. 2002: Optimales Train-ing. Leistungsphysiologische Trainings-lehre unter besonderer Berücksichti-gung des Kinder- und Jugendtrainings, 12. Aufl., Erlangen, S. 213-235.
- ❑ ZINTL, F. 1997: Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteu-erung, Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter, S. 217-229, Mün-chen.