

# Ausdauerschulung am Beispiel des Fitnessklassikers „Aerobic“

Marita Götz, Sabine Haug, Fachberaterinnen Sport am RPK

Ausdauerschulung bzw. Fitnessstraining sollte unter der Perspektive „Gesundheitsförderung“ eine feste Größe im Schulsport einnehmen. Aerobic entspricht den Interessen und Erwartungshaltungen der Schüler und bietet sich deshalb als Fitnessstraining im Sportunterricht an. Nebenbei wirkt sich die Musik insgesamt sehr positiv auf den Trainierenden aus und trägt somit zum Erfolg eines Trainings bei. Das Aerobic-Training kann sowohl sportlich/athletisch als auch choreografisch/tänzerisch ausgelegt sein. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sollten in die Trainingspraxis einfließen.

Das dargestellte Modell beschreibt vier Doppelstunden, die als Unterrichtsziel das Training des Herz-Kreislauf-Systems haben. Am Beispiel Aerobic wird dargestellt, wie die Ausdauerschulung in Theorie und Praxis durchgeführt werden kann.

## Struktur eines Aerobic-Trainings

Die Struktur einer Aerobic-Stunde kann je nach Trainingsschwerpunkt als Vier-Phasen-Stunde bzw. Sechs-Phasen-Stunde konzipiert werden. Als Ausdauertrainingsmethoden könnte die Dauerermethode oder Intervallmethode Anwendung finden.

### 1. DOPPELSTUNDE

#### Theorie

Feststellung des Trainingszustandes, der Fitness und der konditionellen Fähigkeiten

#### Praxis

Paarweise Vorbelastungspuls und Atemfrequenz messen  
Aerobic-Kombination vorgeben und üben  
Feststellung von Belastungs- und Erholungspuls

lungspuls

Aerobic-Kombination 4-8x am Stück durchführen, sofort nach Beendigung sich selbst Puls nehmen (10 sec) und Atemfrequenz von Partner nehmen lassen (1Minute lang). Nach weiteren 2 Minuten selbst Erholungspuls messen, vom Partner Atemfrequenz zählen lassen. Daten auf Arbeitsblatt eintragen.  
Cool down

#### Hausaufgabe

Kombi wiederholen, Treppensteigen, Seilspringen, Radfahren, Arbeitsblatt zur Ausdauer bearbeiten

### 2. DOPPELSTUNDE

#### Theorie

Vergleich der Pulswerte von der letzten Stunde, Ruhepuls < Vorbelastungspuls < Belastungspuls  
Definition Puls  
Aufgabe des Blutes  
Energieträger ATP

#### Praxis

einfache Aerobic –Kombination durchführen, wiederholen  
Wie verändert sich Atemfrequenz zu Beginn und gegen Ende (Uhr beobachten)  
Schülerinnen schildern Erfahrung  
Atemfrequenz in Ruhe niedriger als bei Belastung  
Unterschiede durch: Trainingszustand, Unterschiedliche Intensität

#### Theorie

Energiegewinnungswege  
Anaerob–alaktazid aus Kreatinphosphat

anaerob- laktazid aus Kohlenhydraten  
aerob aus Kohlenhydraten  
aerob aus Fetten

#### Praxis

Aerobic-Kombination als Gruppenübung entwickeln

#### Hausaufgabe

Handout /Aufgaben bearbeiten

### 3. DOPPELSTUNDE

#### Theorie

Grundlagenausdauer und aerobe Ausdauer, Besprechung der Hausaufgabe

Ableitung von Grundlagenausdauer und aerober Ausdauer  
allgemeine aerobe Ausdauer  
Belastungsintensität liegt unter der anaeroben Schwelle  
die Energiegewinnung ist aerob  
Sauerstoffgleichgewicht = steady state  
Wirkungsspektrum eines allgemeinen Ausdauertrainings, Herzfrequenz in Alltagssituationen  
Erholungspuls in Abhängigkeit vom Ruhepuls (Hausaufgabe)  
Stabile Ausdauergrundlage zur Weiterentwicklung jeder sportlichen Leistung  
Belastungsintensität reicht bis zur aeroben Schwelle

Überprüfung durch:  
Herzfrequenz, Gefühl, Atemfrequenz

#### Praxis

Einlaufen 5 min nach Gefühl; 5 min nach Atemfrequenz, dann Überprüfung durch Puls nehmen

Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?  
Variation der Trainingsreize durch Intensität und Dauer  
Erhöhung der Dauer über Aerobic-Kombination (Low Impact) dabei Puls messen und eintragen  
Erhöhung der Intensität über Aerobic-Kombination (High Impact) dabei Puls messen und eintragen  
Vervollständigung der Gruppenkombi

Grundaufbau einer Aerobic-Stunde		
Phasen der Aerobic-Stunde	Dauer	Taktschläge pro Minute (Beats per Minute: bpm)
Warm-up	7-10 Minuten	ab 120 bpm-136 bpm
Cardiophase	30-45 Minuten	Low-Impact: 130-152 bpm Mixed-Impact: 140-160 bpm
Cool down	3-5 Minuten	bis 136 bpm
zusätzlich sind Dehnungsübungen und Entspannungsübungen möglich		Kraft- und Beweglichkeitstraining sind im Anschluss nur noch bedingt möglich

#### 4. DOPPELSTUNDE

##### Theorie

Trainingsprinzipien, Homöostase und Superkompensation, Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung  
 Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?  
 Variation der Trainingsreize durch: Intensität (Anstrengungsgrad) oder Dauer

##### Praxis

Erwärmung  
 Aerobic-Kombination (Erhöhung und Intensität und Dauer)  
 Benotung der Aerobic-Kombination

##### Beispiel für ein Warm up:

Musik ab 120 bpm

**2x ohne Armeinsatz und 2x mit Armeinsatz wiederholen bzw. weitere Wiederholungen**

Beats:	Schritte:	Armbewegungen:
4x8	March	<b>Arme schwingen mit Front Raise</b>
4x8	Step Touch	<b>Front Raise</b>
4x8	Double Step Touch	<b>Butterfly</b>
4x8	Ferse aufsetzen und mit Fußspitze wippen	<b>Biceps Curl</b>
4x8	Leg Curl	<b>Overhead Press</b>
4x8	Knee Lift	
4x8	Side to Side	<b>Upright Row</b>
4x8	March	<b>Arme schwingen mit</b>

Ziel des Warm-up:

Erhöhung der Körpertemperatur, Erhöhung der Herzfrequenz Produktion von Synovialflüssigkeit (Gelenkflüssigkeit) Wirkung auf das Zentralnervensystem und die Psyche

Inhalte des Warm-up:

Ganzkörperbewegungen, Gelenkmobilisation, einfache koordinative Bewegungen, Pre-Strech

### Aerobic – Verbindung

Musik: **Mixed Impact: 140-160 bpm !** Musikstück im 4/4 Takt, aktuelle Hits kommen immer gut an!

Jede Zahl sind 2 x 8 Zählzeiten (=4 Takte)

Zählweise 1,2,3,4,5,6,7,8, / 1,2,3,4,5,6,7,8 (1-4 = 1 Takt), 2 x 8 Gehschritte am Platz = March

- 1. (2x8) 4 x Chasséé vor 2x V-Step mit Arme in V-Halte und zusammenspringen**
2. (2x8) 4 x Step Touch(= 1 Schritt + anderes Bein ranstellen) zurück  
 3 x hüpfen auf dem re Bein mit rükanwinkeln des li Beines + Arme zur Seite öffnen und dann zusammenspringen, das gleiche nach li
- 3. (2x8) 4 x Gewichtsverlagerung re vor – li rück – re rück – li vor + Klatsch auf und 4 (= Mambo mit Klatsch)**
4. (2x8) 1 x Grapevine nach re (Kreuzschritte) mit ½ Drehung re und 1 x Grapevine nach li – in der Grätsche verlagern nach re mit kick li rück = 4 x im Wechsel

---

5. (2x8) 3 Schritte (re beginnen) vw gehen mit Tipp li seit und umgekehrt –  
 4 x Ferse Tipp vor (re beginnen) im springenden Wechsel mit Arme wickeln (=Wolle wickeln)
6. (2x8) 3 Schritte rück gehen (li beginnen) mit hüpf von li und wieder 3 Schritte rück und zusammenspringen – 4x Squat
7. (2x8) 4 x Knee Lift (re beginnen) + Arme hoch tief – 1x Seitgalopp nach re – 1xSeitgalopp nach li mit jeweils verlagern rück vor
8. (2x8) 2x Box Step 2x Step Touch nach vorn

---

9. (2x8) 4x Squat Side (= aus geschlossener Grundhaltung Schritt re seit, linkes Bein tipp an rechtes Bein u.u.), 4x Heel Touch (= Fußspitze anziehen und Ferse leicht aufsetzen)
10. (2x8) 4 Schritte re diagonal vw - 2xV-Step rw, diagonal rw. 2x V-Step vw -
11. (2x8) Double Step Touch re (=1 Schritt re und schließen li ran 2x) mit kreisen beider Arme frontal nach re (=Scheibenwischen), das gleiche nach li – 2x
- 12.2x8 March

Die Kombination durch „aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteigerung“ verändern z.B.: High-Impact, Schwerpunktverlagerung, Tempo, Bewegungsamplitude u.a.