

Das Fahrtspiel, eine geeignete Ausdauertrainingsmethode im Sportunterricht

Christian Stang, Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim

Vorbemerkung

Seit Jahren ist in fast allen Ausdauersportarten ein wahrer „Boom“ festzustellen. Volks- und Marathonläufe melden immer neue Rekordteilnehmerzahlen. Bei Triathlon- oder Mountainbike-wettkämpfen ist die Situation ähnlich. Im krassen Gegensatz dazu steht die Situation in den Schulen. Die Einstellung der Schüler gegenüber Ausdauer im Schulsport ist speziell in der Mittel- und Oberstufe negativ geprägt. Kommentare wie „Bitte nicht laufen, das ist voll anstrengend.“ oder „Das ist so langweilig!“ sind an der Tagesordnung. Die Rahmenbedingungen im Schulsport erschweren ein sinnvolles Unterrichten von Ausdauerinhalten. Die große Heterogenität in den Klassen verhindert eine individuelle Förderung der Schüler. Die saisonal zur Verfügung stehenden Trainingsmöglichkeiten sind teilweise stark eingeschränkt (Hallenkapazitäten, Stadionnutzung etc.). Auch zieht man sich als Lehrer schnell den Unmut der Schüler zu, wenn eine Ausdauerinheit ansteht. Darüber hinaus ist festzustellen, dass bei Lehrern eine gewisse Unsicherheit bei der Durchführung von Ausdauerinhalten besteht. Zum einen gibt es bezüglich der Inhalte einer geeigneten Ausdauerinheit Unklarheiten, zum anderen ist die Rolle, welche die Lehrperson während einer solchen Einheit einnimmt, diffus. Viele Fragen stehen im Raum:

- Wie lange sollen die Schüler überhaupt laufen?
- Lasse ich auf der Bahn Runden laufen?
- Laufe ich dann selber mit?
- Kann ich überhaupt mitlaufen (Gesundheitszustand)?
- Oder mache ich eher einen Dauerlauf?
- Kann ich dann aber die Klasse kontrollieren, wenn die schnellen Schüler sehr weit entfernt sind?
- Warte ich an der Halle oder im Stadion oder laufe ich gegebenenfalls mit?
- An welcher Stelle laufe ich dann mit?
- Ganz vorne mit den schnelleren Schülern, eher in der Mitte oder ganz hinten mit den Langsamsten?

Mit der Einführung des Cooper-Tests als Prüfungsform der Ausdauer in der Abiturprüfung sahen leider viele Kolle-

Variationsmöglichkeiten/ Beispielprogramme				
	Gesamtdauer	Belastungsintervalle		
Klasse 5/6	20-30min	6-10x1min	3-5x2min	1-2-3-2-1min
Klasse 7/8	30-35min	8-12x1min	4-6x2min	1-2-3-2-1min
Klasse 9/10	35-45min	8-15x1min	5-8x2min	2x(1-2-3min)
Klasse 11/12	35-50min	10-15x1min	6-8x2min	2x(1-2-3min)

Tabelle 1: Variationsmöglichkeiten

gen darin eine einfache Möglichkeit, den Bereich Ausdauer im Bildungsplan für alle Klassenstufen abzudecken. Der Cooper-Test wurde als Trainingsmittel missbraucht, um Ausdauer zu trainieren. Eine pädagogische und trainingswissenschaftliche Fehlentscheidung, denn sicherlich kann dies keine effektive und sinnvolle Ausdauerinheit ersetzen.

Wie kann eine Unterrichtseinheit aussehen, die zum einen auf die Rahmenbedingungen abgestimmt ist, und zum anderen den Sportkollegen die oben beschriebenen Unsicherheiten nimmt? Es geht also darum eine geeignete Ausdauertrainingsmethode zu finden, bei der die oben angesprochenen Schwierigkeiten auf ein Minimum reduziert werden und bei der zudem die im Schulsport gewünschten Trainingswirkungen, primär die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, eintreten. Eine hervorragende Trainingsmethode, die all diese Voraussetzungen erfüllt und zudem sehr variabel einsetzbar ist, ist das Fahrtspiel.

Das Fahrtspiel

Das Fahrtspiel (von schwedisch „Fartlek“) wurde 1930 von Gösse Holmér in Schweden erfunden. Es bedeutet „Spiel mit der Geschwindigkeit“. (vgl. Schmidt, 1990, 8) Das Fartlek - 60 Jahre alt und noch aktuell, in: Leichtathletiktraining 4/90, S.8)

Ursprünglich ist es eine Trainingsform, bei der die Intensität/ Geschwindigkeit während eines Dauerlaufes mehrmals von sehr niedrig bis annähernd maximal- „spielerisch“ variiert wird. Da während des gesamten Trainings keine Pausen stattfinden, ist das Fahrtspiel der Dauertrainingsmethode zuzuordnen. Durch die große Bandbreite der Belastungsintensität wird mit dem Fahrtspiel vor-

allem der aerobe Grundlagenbereich, aber bei intensiveren Belastungen der aerob – anaerobe Übergangsbereich verbessert.

Für den Schulsport eignet sich speziell das „**Programmierte Fartlek**“. Hierbei handelt es sich um eine Variante des eigentlichen Fahrtspiels. Es werden genau festgelegte Zeitabschnitte als Belastungen vorgesehen. Somit wird auf den spielerischen Aspekt verzichtet. Ein typisches Einsteiger-Programm ist zum Beispiel ein Fahrtspiel, bei dem man 6-8 x 1 Minute Belastung absolvieren muss. Je nach Leistungsvermögen wird eine mittlere bis hohe Intensität (bei weitgehend gleichmäßigem Tempo) gewählt. Auf die etwas schnelleren Passagen folgen dann jeweils Abschnitte, in denen man wieder sehr langsam trabt. Die langsamen Intervalle dauern genauso lange wie die schnellen. Sowohl die Gesamtdauer des Trainings- als auch die Belastungszeiten können je nach Leistungsvermögen und Altersstufe beliebig variiert werden (siehe Tabelle 1). Natürlich sind auch andere Variationsmöglichkeiten denkbar.

Durchführung

Vor der ersten Durchführung sollte man den Schülern den genauen Ablauf eines Fahrtspiels erklären und sie dann auf die wichtigsten Aspekte, die während des Fahrtspiels beachtet werden sollen, hinweisen:

1. Jeder Schüler wählt sein eigenes Tempo. Dies sollte während der Belastungen so gewählt werden, dass man die gesamten Belastungen in einem konstanten Lauftempo bewältigen kann. Auch während der einzelnen Belastungsintervalle sollte die Geschwindigkeit konstant

bleiben. Folgende Hinweise können für die Schüler hilfreich sein: „Auch eine Minute kann sehr lang werden, wenn ihr am Anfang der Belastung zu schnell loslauft“, „Fangt nicht zu schnell an, damit ihr auch alle Belastungsintervalle schafft“ oder „Wenn ihr das letzte Belastungsintervall noch ein klein wenig schneller laufen könnt als die Belastungen zuvor, dann habt ihr alles richtig gemacht“. In den langsameren Intervallen ist die Intensität sehr niedrig, es sollte aber nicht gegangen werden. Ein deutlicher Unterschied im Lauftempo zwischen Erholungsphasen und Belastungen sollte erkennbar sein.

2. Nach jeder Belastungsphase dreht die Spitzengruppe sofort um und läuft in der Belastungspause dem letzten Schüler entgegen. Hat sie diesen erreicht, wendet sie und läuft nun mit diesem gemeinsam bis zum Ende der Erholungsphase. Somit ist zum Abschluss der Erholungszeit die gesamte Gruppe wieder zusammen und kann gemeinsam mit der nächsten Belastung beginnen.
3. Schafft es ein Schüler nicht mehr zu joggen, kann er auch weitergehen. Die Aufgabenstellung für extrem leistungsschwache Schüler sollte es sein, schon zu Beginn ihr eigenes langsames Lauftempo zu finden, die Belastungen wegzulassen und gegebenenfalls Gehpausen einzulegen. Diese Schüler werden in den Pausen immer wieder von den anderen Schülern „abgeholt“. So ist es auch möglich, Schüler, die nicht laufen können, aber beim normalen Gehen keine Probleme haben in den Sportunterricht zu integrieren. Diese Schüler können mit der Gruppe „walken“.
4. Vor der ersten Belastung sollte immer ein lockeres Einlaufen von 5-10min stattfinden. Zum Ende der Einlaufzeit drehen die vordersten Schüler um und laufen bis zum letzten Schüler, so dass die erste Belastung gemeinsam beginnen kann. Nach der letzten Belastung folgt entsprechend ein 5-10 minütiges lockeres Auslaufen.

Der Fachlehrer kann selbst entscheiden, an welcher Position er mitläuft. Je nach Motivation, Leistungsstand und Intention ist vom Laufen in der Spitzengruppe bis zum Walken am Ende der

Gruppe alles möglich. Der Lehrer eröffnet und beendet die einzelnen Intervalle durch ein akustisches Signal (Trillerpfeife oder ähnliches). Sinnvoll ist es auch für die Schüler, eine Uhr dabei zu haben, um sich so speziell bei längeren Belastungen selbst kontrollieren zu können. Für die Durchführung der Ausdauerinheit sollte man ein ca. sechswöchiges Zeitfenster einplanen. Die Programme werden dann von Woche zu Woche gesteigert (siehe Tabelle 1). Speziell der Herbst und der Frühling eignen sich hervorragend, da gerade hier die Temperaturen und die Witterung für ein Ausdauertraining ideal sind. Fast jede Stadt richtet genau in diesen Jahreszeiten einen Volkslauf mit Streckenlängen von 3-10km aus. Eine Teilnahme daran kann zusätzliche Motivation für die Ausdauerinheit sein, die dann als Wettkampfvorbereitung dient. Zudem kann man die Wettkampfergebnisse in die Notenfindung mit einfließen lassen. Hier sollte natürlich nicht nur die reine Endzeit den Ausschlag geben, sondern auch die Leistungsbereitschaft sowie der Lernfortschritt gebührend honoriert werden.

Probleme

Bei der ersten Durchführung treten erfahrungsgemäß einige Schwierigkeiten auf. So sind gerade jüngere Schüler sehr motiviert, beginnen viel zu schnell und haben anschließend große Schwierigkeiten überhaupt die gesamte Trainingsdauer ohne Gehpausen zu absolvieren. Des Weiteren versuchen einige Schüler, „der Gewinner“ einer Belastungsphase zu sein. Sie schonen sich also zunächst, laufen dann eine Belastung sehr schnell in der Spitzengruppe mit und verlieren danach völlig die Motivation, da sie entsprechend erschöpft sind. Andere Schüler versuchen, gemeinsam mit ihren Freunden zu laufen und begleiten diese, obwohl sie eigentlich unter- oder überfordert sind. Sie legen dann beispielsweise Gehpausen ein, obwohl dafür überhaupt keine Veranlassung besteht. Nach dem ersten und vor dem nächsten Fahrtspiel sollte man deshalb alle Schüler nochmals genau auf die Fehlerquellen hinweisen. In der Regel können sich die Schüler spätestens bei der dritten Durchführung relativ gut einschätzen und es treten keinerlei Probleme mehr auf.

Fazit

Durch die große Flexibilität und die vielen Variationsmöglichkeiten ist das Fahrtspiel eine ausgezeichnete Ausdauertrainingsmethode für den Unterricht. Es ermöglicht ein gemeinsames und trotzdem differenziertes Training in einer heterogenen Gruppe. Die leistungsstärkeren Schüler erreichen durch das wiederholte Umkehren eine größere Gesamtleistung. Durch die freie Wahl der Laufgeschwindigkeit ist das Training individuell anpassbar und für alle Leistungsbereiche effizient. Aufgrund des sehr abwechslungsreichen Trainings wird die Gesamtdauer subjektiv kürzer empfunden und steigert die Motivation.

Literatur

Schmidt, P. (1990).
Das Fartlek - 60 Jahre alt und noch aktuell.
In: Leichtathletiktraining 4/90, 8.
Philippka-Sportverlag, Münster.