Ausdauerndes Laufen

Als Einstieg in den Ausdauerlauf bietet sich auch die Unterrichtsstunde zum Orientierungslauf aus Band 1 (Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Grundlagen[1]) an.

Ziel: Die Schüler verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten und erlernen die Technik der Pulsmessung.

Material: 1–2 Langbänke, 4 Bälle (Gymnastikbälle oder Tennisbälle), 12 Hütchen, 4 Würfel, 1 Uhr (mit Sekundenangabe), 1 Markierungsband, 1 Stift pro Schüler, 1 Kopie der Pulswerttabelle (siehe S. 6) pro Schüler

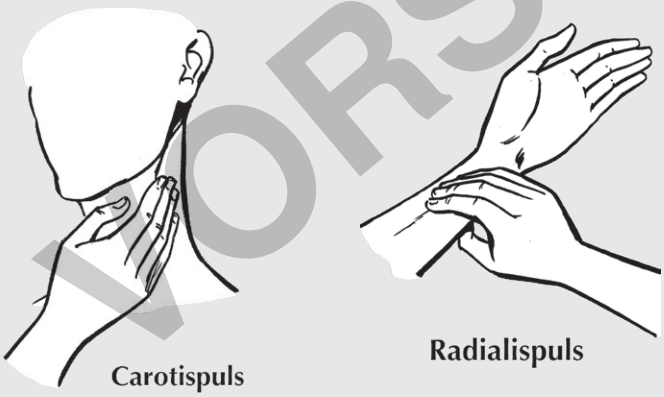
Theoretischer Hintergrund

Der **Puls** lässt sich entweder an der Halsschlagader (Carotispuls) oder an der Speichenschlagader (Radialispuls) **messen bzw. ertasten**.

Um den **Carotispuls** zu ertasten, legt man die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf einer Seite des Halses etwa unterhalb des Kiefergelenks mit leichtem Druck auf. Die Fingerkuppen liegen dabei entlang der Halsmuskulatur.

Um den **Radialispuls** zu ertasten, legt man die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf Höhe des Handgelenks mit leichtem Druck in die Rinne zwischen der äußersten Sehne und Speiche. Der Daumen ist auf der Außenseite des Handgelenks.

Keinen Gegendruck mit dem Daumen erzeugen, da sonst ein Blutstau entstehen kann.



Korrekturhilfe: Der Puls kann nicht mit dem Daumen gemessen werden, da dieser einen Eigenpuls hat.

Es empfiehlt sich, den Puls über einen Zeitraum von 15 Sekunden zu messen, d. h. die Pulsschläge über einen Zeitraum von 15 Sekunden zu zählen, und dann den Wert mit 4 zu multiplizieren, um die Schläge pro Minute zu errechnen.

VORSCHAU

1 ISBN: 978-3-403-07816-6

Alfred Bleicher (Hg.): Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Erweiterung
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

2. Allgemeines Aufwärmen

Die Schüler messen unter Anleitung des Lehrers ihren Ausgangspuls (siehe Theoretischer Hintergrund) und tragen den Wert in ihre Pulswerttabelle ein.

Der Lehrer gibt das Startsignal, nach 15 Sekunden ruft er „Stopp".

Zeitgefühllauf

Es wird ein Punkt in der Halle als Zielpunkt festgelegt. Auf das Signal des Lehrers laufen die Schüler kreuz und quer durch die Halle. Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit (z. B. 2 Minuten) müssen sie sich am Zielpunkt einfinden. Die Schüler haben kein Hilfsmittel, um die Zeit zu stoppen. Sie müssen die Zeit schätzen.
Welcher Schüler schafft es, auf die Sekunde genau am Zielpunkt zu sein?

3. Dehnen

Da beim ausdauernden Laufen die großen Muskelgruppen nicht in höchster Intensität beansprucht werden, kann auf ein ausgiebiges Dehnen verzichtet werden. Vielmehr bieten sich Mobilisierungsübungen an.

4. Spezielles Aufwärmen

Uhrzeigerlauf

Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt. Die Gruppen stellen sich in schräg gegenüberliegenden Ecken des Volleyballfelds auf. Auf das Signal des Lehrers starten die beiden Gruppen ihren Lauf um das Volleyballfeld. Der Lehrer steht in der Spielfeldmitte und gibt mit seinen ausgebreiteten Armen vor, wohin bzw. in welche Richtung und mit welcher Geschwindigkeit die um das Volleyballfeld laufenden Schüler laufen müssen.
Die Laufgeschwindigkeit und Dauer der Übung sollten sich nach der Altersstufe und dem körperlichen Leistungsstand der Schüler richten. Im Schnitt wird diese Übung etwa 4 Minuten durchgeführt, das Tempo ist auf ausdauerndes Laufen hin ausgelegt.

Im Anschluss an diese Übung findet eine 2. Pulsmessung statt. Die Schüler tragen den Wert in ihre Pulswerttabelle ein.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Nachdem die Schüler bereits 2 Pulsmessungen durchgeführt haben, informiert der Lehrer die Schüler über die unterschiedlichen Pulswerte, über Trainingsmethoden und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.
Die restliche Unterrichtsstunde sollte dann ohne weitere Pausen für Erklärungen durchgeführt werden.

2. Erarbeitung Praxis

Die folgende Übungsphase folgt der Intervallmethode. Dabei lässt der spielerische Charakter der Übungen die Belastung in den Hintergrund treten. Die Pulsmessung, die nach jeder Übung durchgeführt wird, und das Festhalten der Werte in der Pulswerttabelle ergeben die lohnende Pause zwischen den Übungen.

VORSCHAU

Alfred Bleicher (Hg.): Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Erweiterung
© Auer Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion

Schlagwurf

Diese Unterrichtsstunde kann in der Halle oder im Freien durchgeführt werden.

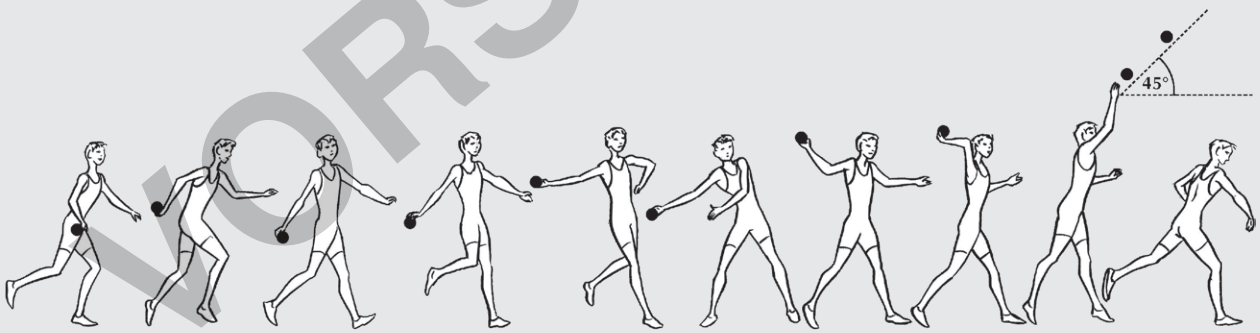
Ziel: Die Schüler erlernen bzw. verbessern die Technik des Schlagwurfs.

Material: 1 Ball (z. B. Handball, Gymnastikball) pro Schüler, 1 Flatterball pro Schüler (ggf. auch Tennisball mit Baustellenband) oder 1 Wurfball (80–200 g) pro Schüler, 1 Basketball / Medizinball, 4 große Kästen (im Freien Bananenkisten oder Reifen), 8 Hütchen, Bodenmarkierungen, DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–8 (2-mal)

Theoretischer Hintergrund

Der Schlagwurf stellt eine Grundform des Werfens dar. Er dient sowohl in der Leichtathletik als auch in anderen Sportarten als Basis für verschiedene Wurfarten (z. B. Speerwurf, Schlagballwurf im Handball).

Aus einem zügigen Anlauf heraus wird ein längerer Impulsschritt mit dem Gegenbein des Wurfarms gesetzt. Der Wurfarm wird während des Impulsschritts mitsamt der Schulter nach hinten geführt und nahezu durchgestreckt. Auf den Impulsschritt folgen 2 schnellere Schritte, der zweite Schritt ist ein Stemmschritt (das vordere Bein ist gestreckt, das hintere gebeugt). Dabei wird die Hüfte in Wurfrichtung gedreht und eine Bogenspannung aufgebaut. Der Wurfarm wird peitschenartig und gerade über die Schulter nach vorne geführt, der Körper ist beim Abwurf komplett gestreckt. Der Abwurfwinkel sollte möglichst 45° betragen. Abgeschlossen wird die Wurfbewegung durch ein Umspringen, um den Schwung des Körpers vor der Abwurflinie abzufangen.



VORSCHAU

Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Die Schüler bilden Vierergruppen. Die Gruppen bewegen sich frei in der Halle. Die Schüler einer Gruppe passen sich beim Laufen einen Flatterball zu. Sie probieren dabei unterschiedliche Varianten aus.

- Passen über kurze / lange Distanz
- Passen mit dem starken / schwachen Arm
- Die Schüler passen jeweils zu dem Gruppenmitglied, das am weitesten entfernt ist.
- Usw.

Alfred Bleicher (Hg.): Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Erweiterung
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

2. Dehnen

Beim Dehnen und Mobilisieren sollte der Schwerpunkt auf Schultergürtel, Armen und Händen liegen. Um die Ballgewöhnung zu intensivieren, bietet sich das Dehnprogramm mit dem Ball an.

3. Spezielles Aufwärmen

Treibball

Die Klasse wird in 2 Mannschaften geteilt. Die beiden Mannschaften stehen sich an der Mittellinie gegenüber. Der Abstand zur Mittellinie kann, je nach Leistungsniveau der Klasse, variiert oder auch nach und nach vergrößert werden (ca. 6–12 m). Jeder Schüler hat einen Handball / Gymnastikball. Auf der Mittellinie liegt mittig ein Basketball / Medizinball. Auf das Signal des Lehrers versuchen die Schüler, den Ball in der Mitte zu treffen und immer weiter in das gegnerische Spielfeld zu bewegen. Gewonnen hat die Mannschaft, der es zuerst gelingt, den Ball über die 3-m-Linie des gegnerischen Spielfelds zu treiben.

Bei leistungsschwächeren Klassen kann der Ball auch auf eine Langbank gelegt werden. Ziel ist es, den Ball von der Langbank zu schießen.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer oder ein geübter Schüler führt den Schlagwurf vor. Anschließend werden die einzelnen Phasen des Schlagwurfs mithilfe einer Bildfolge besprochen (siehe Theoretischer Hintergrund).

2. Erarbeitung Praxis

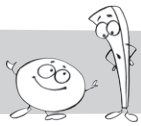
Methodische Übungsreihe

Die Bewegungsausführung des Schlagwurfs sollte zunächst ohne Anlauf erlernt bzw. geübt werden, da der Anlauf sehr häufig die Bewegungsqualität beeinträchtigt. Der Anlauf wird erst nach und nach und möglichst kleinschrittig hinzugefügt.
Als Wurfgegenstände sind Flatterbälle zu empfehlen, da diese durch ihren ästhetischen Flug zu einer hohen Flugkurve animieren.

Sollten nicht ausreichend Flatterbälle zur Verfügung stehen, können diese auch leicht selbst hergestellt werden: Hierzu einfach einen kleinen Schlitz in einen Tennisball machen und ein ca. 30 cm langes Baustellenband mit einem starken Knoten fest in den Schlitz drücken.

Die Schüler bilden Vierergruppen. Jede Gruppe hat einen Flatterball. Die Gruppen verteilen sich frei in der Halle. Die Übungen werden der Reihe nach durchgeführt. Der Lehrer demonstriert die Übungen jeweils mit einer Gruppe.
Sollten die Gruppen bei einer Übung Schwierigkeiten haben, kehren sie zur vorherigen Übung zurück.

Es können auch leistungshomogene Gruppen gebildet werden, sodass jede Gruppe für sich entscheiden kann, wann sie zu der nächsten Übung übergeht.



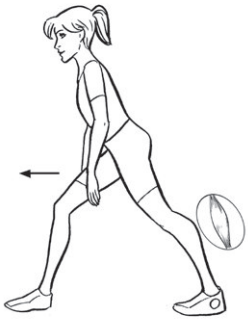
- **Aus der Wurfauslage mit Anreichen des Balles:** 2 Schüler der Gruppe stehen sich in einem Abstand von 10–15 m gegenüber und werfen sich einen Flatterball zu. Die beiden anderen Gruppenmitglieder stehen hinter den Werfenden. Die Werfenden nehmen bei ihrem Wurf jeweils die Wurfauslage ein (gestreckter Wurfarm hinten oben, Gegenbein vorne, Gewicht auf dem hinteren Bein, Bogenspannung), erst dann bekommen

VORSCHAU

Alfred Bleicher (Hg.): Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Erweiterung
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Dehnen 10



Oberkörper leicht nach vorne verlagern, Fersen sind am Boden, Knie zeigt nicht über die Fußspitze hinaus

Dehnen 11

Knie und Po bewegen sich Richtung Boden

Dehnen 12

Fuß nach hinten oben ziehen, Knie bleiben nah beieinander, Hüfte nicht nach hinten beugen

Dehnen 13

Ein Bein ist leicht gebeugt, das andere strecken, Füße zeigen in die gleiche Richtung

Dehnen 14

Oberkörper leicht nach vorne neigen, Po in Richtung Boden ziehen, Fußspitze zum Körper ziehen, Bein ist gestreckt

Dehnen 15

Oberkörper nach vorne unten beugen, Kopf Richtung Füße ziehen, Beine sind gestreckt

Mobilisieren 1

Handgelenke in beide Richtungen kreisen

Mobilisieren 2

Schultern nach vorne und nach hinten kreisen, dann Arme kreisen

Mobilisieren 3

Hüftgelenke nach vorne und nach hinten kreisen

Mobilisieren 4

Knie in beide Richtungen kreisen

Mobilisieren 5

Fußgelenke in beide Richtungen kreisen

VORSCHAU

Alfred Bleicher (Hg.): Sport für Fachfremde und Berufseinsteiger – Erweiterung
© Auer Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion