

Meine Schule: LÄUFT!

Handreichung für ein kindgerechtes Training der Ausdauer
im Rahmen des Projekts der Leichtathletik Baden-Württemberg
unter dem Titel „Meine Schule: LÄUFT!“

Meine Schule: LÄUFT!

► Das Projekt „Meine Schule: LÄUFT!“ wurde 2018 von der Leichtathletik Baden-Württemberg initialisiert

► Die Ziele des Projekt



Der Projektablauf



Abb. 2

Zur Konzeption dieser Handreichung

- ▶ Die vorliegende Handreichung bietet Spiel-, Übungs- und Trainingsformen für das Training im (Schul-)Sport
- ▶ Die Handreichung soll helfen ein altersgerechtes, aerobes Ausdauertraining mit Kindern durchzuführen
- ▶ Durch ein mehrwöchiges, kindgerechtes Ausdauertraining wird eine individuelle Handlungskompetenz der Kinder im Laufen erworben
- ▶ Die Grundlage ist die Lehrhilfe „Ausdauernd Laufen mit Kindern“, die sich am Schulsportplan der Kinderleichtathletik des Landes Baden-Württemberg orientiert

Die Zielgruppe

- ▶ Die Lehrhilfe ist an Lehrer, Trainer und Eltern gerichtet, die Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren betreuen.
- ▶ Die Inhalte können im Schulsport umgesetzt werden. Im Bildungsplan ist festgelegt, dass Kinder „[...] kurze Strecken schnell und variantenreich laufen, rhythmisches Laufen lernen, Hindernisse überqueren, sowie ausdauerndes Laufen mit einem Gefühl für Tempo, Zeitdauer und Strecke“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2016, S. 31) erfahren sollen.
- ▶ Des Weiteren kann die Handreichung als Schul-AG, im Vereinstraining oder privat angewandt werden.

Das Stufenmodell einer langfristigen Entwicklung des Ausdauerlaufs mit Kindern



Abb. 3

Das Stufenmodell

Vorbereitungsphase



1. bis 4. Woche

„Wir lernen spielerisch das Ausdauernd Laufen kennen“

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

Spielformen

Vielseitige psychomotorische Basis (Koordination, Kondition)

Soziale und teamorientierte Elemente

Aufbau einer motivativen Basis

Grundausbildung

VORBEREITUNG

Abb. 4

- ▶ In der ersten Übungswoche muss die Neugier der Kinder geweckt werden
- ▶ Vielseitige Grundausbildung und die Ausbildung einer psychomotorischen Basis durch koordinative und konditionelle Aspekte
- ▶ Umsetzung durch abwechslungsreiche Spielformen mit einem hohen Stellenwert für das Laufen in der Gruppe
- ▶ Möglicher Testlauf, z.B. das DLV-Laufabzeichen
- ▶ Die Gesamtlaufbelastung liegt bei acht bis zwölf Minuten

Das Stufenmodell

Vertiefungsphase

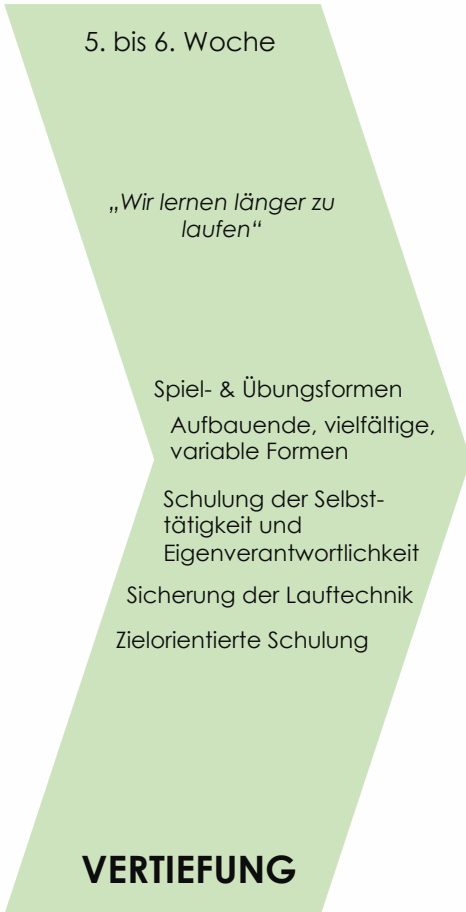


Abb. 5



- ▶ Das Ziel ist die Sicherung der Lauftechnik und die Schulung der Selbsttätigkeit und Eigenverantwortlichkeit
- ▶ Erreicht werden soll dies durch aufbauende, vielfältige, variable Spiel- und Übungsformen
- ▶ Die Gesamtlaufdauer wird auf 12 bis 20 Minuten gesteigert
- ▶ Die Einzelbelastungen sind wie folgt zu gestalten:
 - Drei bis fünf Minuten (7- bis 10-Jährige)
 - Fünf bis sieben Minuten (10- bis 14-Jährige)
- ▶ Animieren zu einer selbstständig durchgeführten Übungseinheit

Das Stufenmodell

Festigungsphase

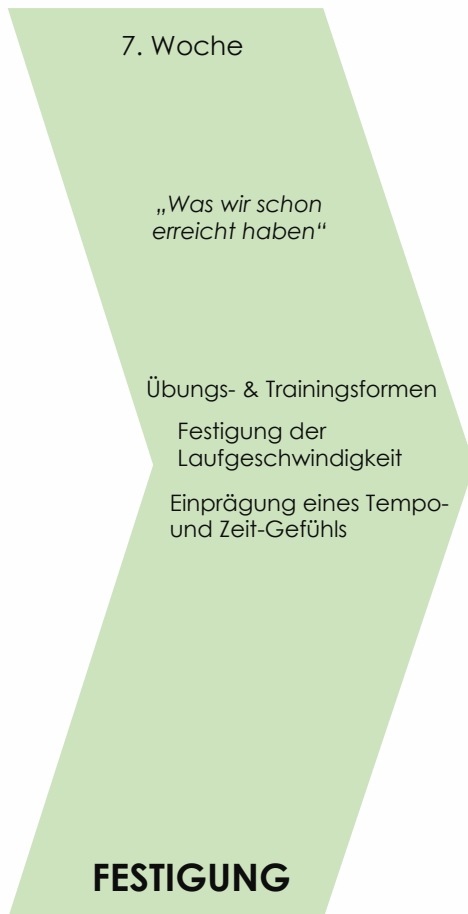
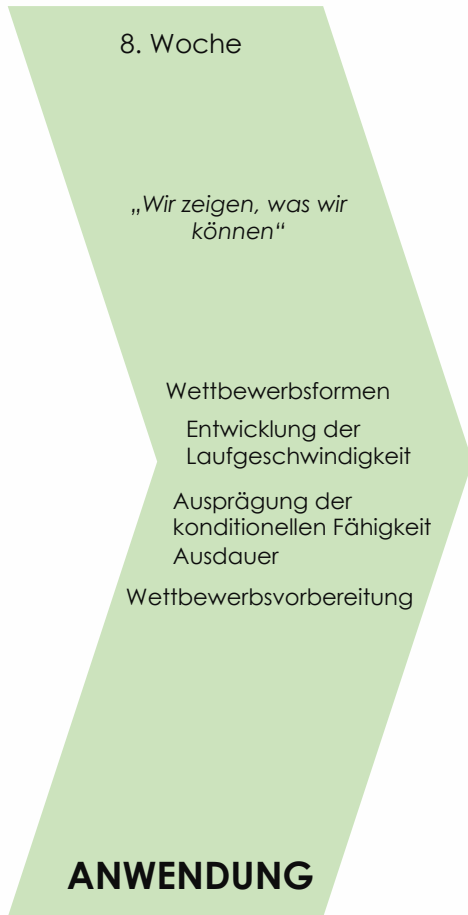


Abb. 6

- ▶ Die Schüler haben ihre individuelle Laufgeschwindigkeit, sowie ein Tempo- und Zeit-Gefühl entwickelt
- ▶ Die Laufgeschwindigkeit wird auf eine längere Strecke übertragen
- ▶ Die Trainingsmethoden sind Übungs- und Trainingsformen
- ▶ Durchführung eines Testlauf mit dem Ziel einer konstanten Geschwindigkeit

Das Stufenmodell

Anwendungsphase



- ▶ Die konditionelle Fertigkeit Ausdauer wurde ausgeprägt
- ▶ Die Entwicklung der Laufgeschwindigkeit wurde abgeschlossen
- ▶ Vorbereiten der Kinder auf eine Wettbewerbsform mit den Besonderheiten zum Laufwettbewerb und ergänzenden Hinweisen
- ▶ Eine frei wählbare Wettbewerbsform wird durchgeführt

Eine erfolgreiche Teilnahme ist nicht an einer Platzierung oder Laufzeit zu messen, sondern am Durchlaufen im jeweiligen individuellen Wohlfühltempo bis zum Ziel

Abb. 7

Grundsätze zum ausdauernden Laufen mit Kindern

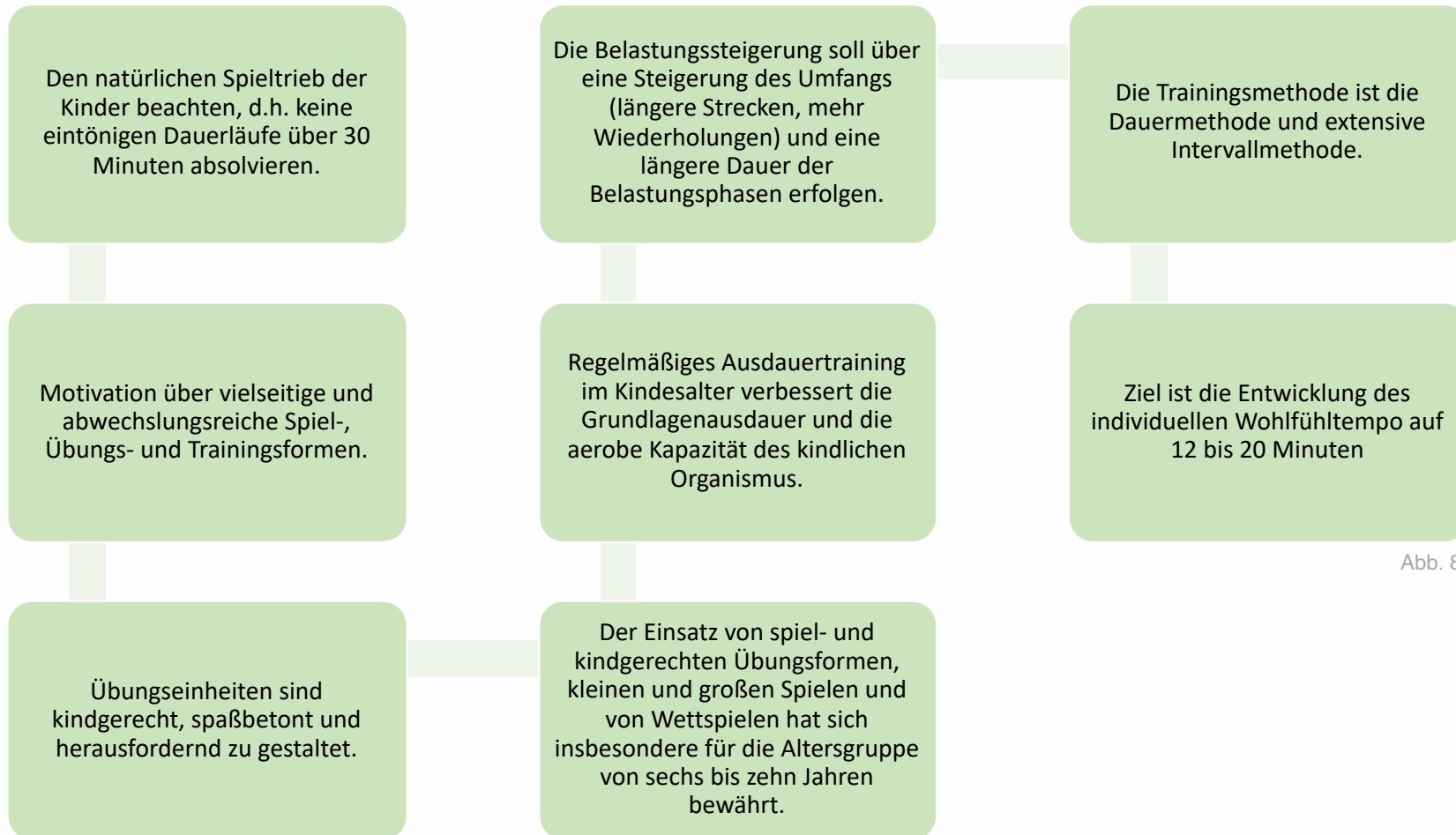


Abb. 8

Vorbereitungsphase

Wir transportieren Gegenstände I

1. Woche

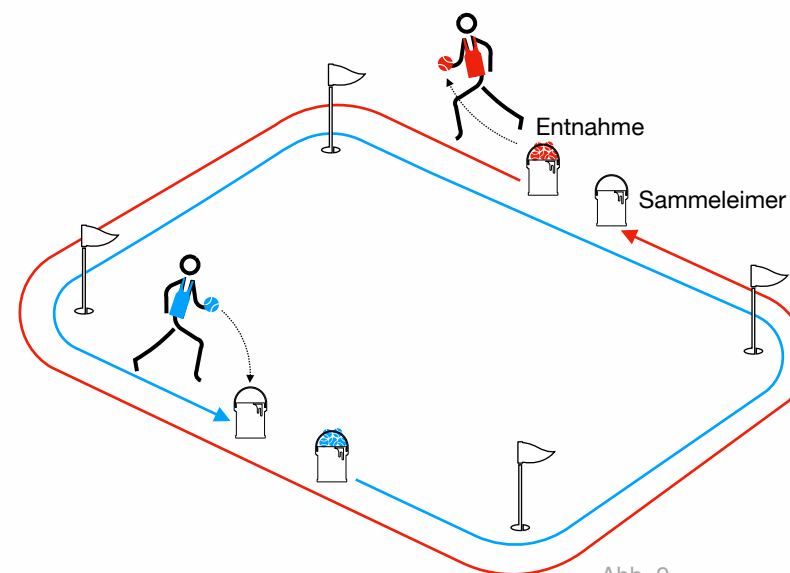
„Wir lernen spielerisch das Ausdauernd Laufen kennen“

VORBEREITUNG

Beschreibung

Die Gruppe wird in zwei bis vier Mannschaften eingeteilt. Jede Mannschaft hat an ihrem Startpunkt einen mit kleinen Gegenständen gefüllten Entnahme- und einen gleichfarbigen leeren Sammeleimer — Zählstation, die fünf bis acht Meter voneinander entfernt stehen.

Mit dem Startkommando soll jede Mannschaft innerhalb von drei bis vier Minuten möglichst viele Gegenstände vom Entnahmeeimer zum Sammeleimer transportieren. Die Mannschaften laufen mit allen Kindern gleichzeitig. Jedes Kind darf nur einen Gegenstand pro Laufrunde transportieren. Wenn das Kind den ersten Gegenstand im Sammeleimer abgelegt hat, darf es sich aus dem Entnahmeeimer einen neuen Gegenstand holen und die nächste Runde laufen z. B. um das Volleyballfeld — 50 bis 60 Meter, bis zum Schlussignal. Sieger ist das Team, das die meisten Gegenstände transportiert hat.



Variationen

- ▶ Veränderung der Laufrichtung
- ▶ Staffelform mit Übergabe der Gegenstände
- ▶ Als Wettbewerb im Einzel-, Gruppen- und in der Teamwertung möglich

Material

- ▶ Markierungsfahnen
- ▶ farbige Eimer
- ▶ Transportgegenstand:
 - ▶ kleine Steine
 - ▶ kleine Schwämme
 - ▶ Tücher, Tennisbälle, etc.

Belastung

- ▶ Bei zwei bis drei Durchgängen wird insgesamt acht bis zwölf Minuten gelaufen

Vorbereitungsphase

Rundenzählen

2. bis 4. Woche

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

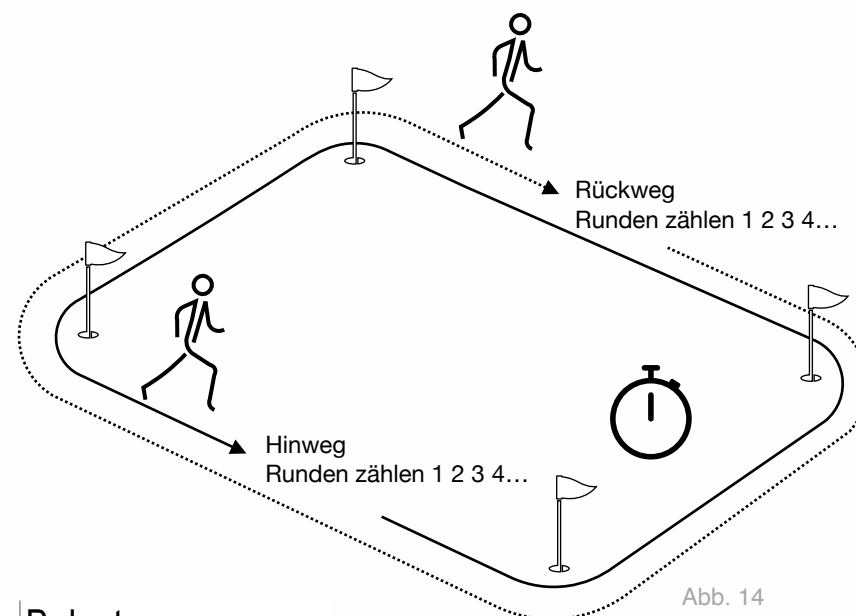
VORBEREITUNG

Beschreibung

Die Kinder laufen eine festgelegte Zeit von zwei bis vier Minuten um eine markierte Runde herum. Gestartet wird auf ein Signal bei einer beliebigen Position der Runde. Die Kinder zählen ihre gelaufenen Runden bis zum Schlusskommando.

Anschließend werden die Runden entgegengesetzt über die gleiche Dauer gelaufen und wieder gezählt.

Wer bereits sein Wohlfühltempo gefunden hat, wird auf die gleiche Rundenzahl wie beim Hinweg kommen und somit dieselbe Strecke zurücklegen. Es werden zwei Durchgänge mit jeweils einem Hinweg und einem Rückweg durchgeführt.



Variationen

- Auf der Laufbahn im Stadion werden die gelaufenen Meter gezählt
- Auf dem Rückweg wird die Zeit für die gelaufenen Runden gestoppt
- Die Runden des Rückweges werden verdoppelt

Material

- Markierungen für die Runde
- Stoppuhr

Belastung

- Die Gesamtdauer soll bei acht bis zwölf Minuten liegen

Vorbereitungsphase

Testlauf z. B. DLV-Laufabzeichen

2. bis 4. Woche

„Wir lernen unsere Laufzeit einzuschätzen“

VORBEREITUNG

Beschreibung

Der erste Testlauf orientiert sich an den bisherigen Gesamt-Belastungszeiten in einer Übungseinheit.

Das Lauftempo entspricht dem individuellen Wohlfühltempo und soll gleichmäßig sein, so dass keine Gehpausen notwendig sind. Als Minimalziel gilt, dass ein Kind so viele Minuten laufen sollte, wie es — in Jahren — alt ist.

Das DLV Laufabzeichen macht ein stufenweis aufbauendes Ausdauertraining notwendig. Es kann auch von Untrainierten nach regelmäßigem Üben und mit konditioneller Anpassung erfüllt werden. Durch Eliminierung des Zeit- und Streckenfaktors ist es möglich auf den Wettbewerbscharakter zu verzichten.

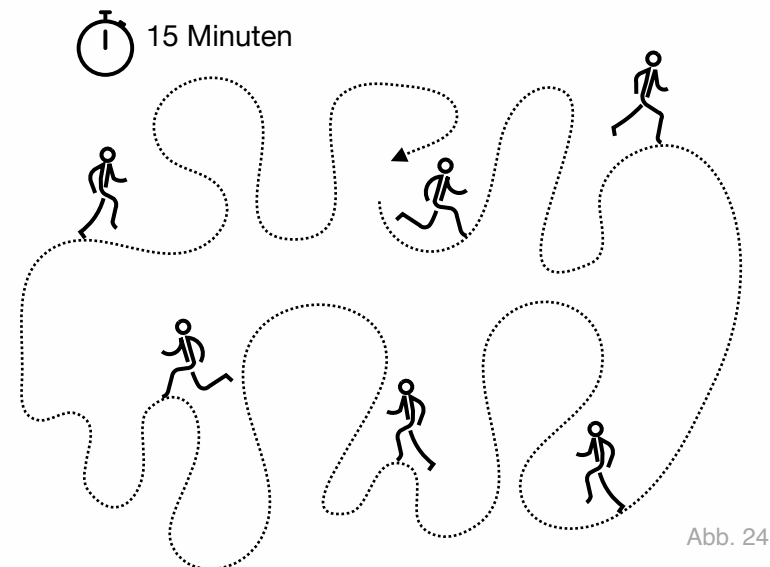
Abnahmeberechtigt sind Lauftreff-Leiter, Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer.

Hinweis

- Zu diesem Zeitpunkt sollte auf jegliche Streckenorientierung verzichtet werden. Das Ziel ist das Erreichen der Laufdauer, nicht einer bestimmten Entfernung.

Material

- Rundenmarkierungen
- Stoppuhr
- Stoffabzeichen in grün
- Laufabzeichen-Ausweis (bestellbar über den Badischen und Württembergischen Leichtathletik-Verband)



15 Minuten
Laufen ohne Pause, Tempo beliebig



30 Minuten
Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Vertiefungsphase

Im Team zum Viertel-Marathon

5. bis 6. Woche

„Wir lernen länger zu laufen“

VERTIEFUNG

Beschreibung

Es werden Mannschaften mit jeweils vier bis fünf Kinder gebildet. Auf dem Gelände sind drei unterschiedlich lange Strecken, z. B. 300, 500 und 800 Meter markiert.

Jede Mannschaft versucht eine vorgegebene Entfernung z. B. einen Viertel-Marathon — 10,5 Kilometer — zu laufen. Dabei kann sich jedes Mannschaftsmitglied aussuchen, welche Strecke es laufen möchte.

Auf der Laufrunde nimmt jedes Kind einen Gegenstand mit, z. B. einen farbigen Ball — passend zur Laufrunde — und legt ihn am Ende der gelaufenen Runde in einen Sammeleimer seiner Mannschaft. Aus der Summe der gesammelten Gegenstände wird die zurückgelegte Distanz der Mannschaft berechnet. Zudem rechnet jedes Kind seine individuell zurückgelegte Distanz aus. Alternativ können die Runden auch auf einer Tafel durch Markierungen erfasst werden.

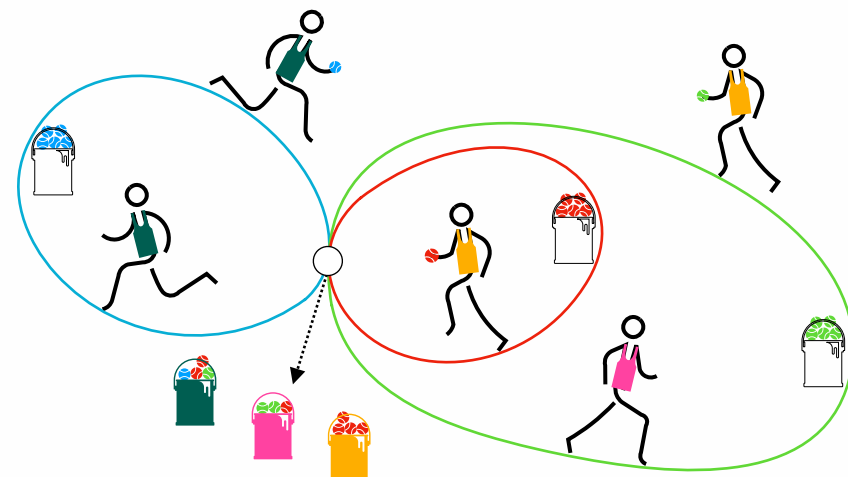


Abb. 26

Variationen

- Die Mannschaft läuft gemeinsam eine ausgewählte Strecke und legt am Ende für jedes Mitglied den entsprechenden Gegenstand in den Sammeleimer und entscheidet dann gemeinsam über die nächste Laufrunde.

Material

- Markierungshütchen
- Sammeleimer
- Drei unterschiedliche Gegenstände z. B. farbige Bälle

Belastung

- Die Gesamtdauer soll bei 12 bis 20 Minuten liegen

Festigungsphase

Wir entwickeln unser Lauftempo Teil II

Beschreibung

Jedes Kind ist selbst für sein Lauftempo verantwortlich. Um ein Gefühl für verschiedene Tempi zu erfahren, soll jedes Kind drei Runden im Stadion laufen. Jede Runde soll in einer anderen Geschwindigkeit gelaufen werden:

- Eine Runde langsames Tempo: BORG-Skala „leicht“ (10 bis 11)
- Eine Runde mittleres Tempo: BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 bis 13)
- Eine Runde schnelleres Tempo: BORG-Skala „anstrengend“ (14 bis 15)

Für jedes Kind wird die Rundenzeit (Richtzeit) für die unterschiedlichen Lauf tempi eingetragen. Diese Richtzeit und das damit verbundene Tempo sollen im Pyramidenlauf eingehalten werden:

- Jeweils eine Runde: mittel – langsam – schnell – langsam – mittel

Variationen

- Die Geschwindigkeitsstufen heißen „Schnecke – Hund – Gazelle“ oder „Traktor – Pkw – Formel 1“.
- Die Geschwindigkeitsstufen werden unregelmäßig gewechselt, z. B. auf Zuruf des Betreuers.

Material

- Stoppuhr
- Stadion bzw. markierte Laufrunde
- Protokollkarten
- Stift

Belastung

- Die Gesamtdauer soll bei 12 bis 20 Minuten liegen

7. Woche

„Was wir schon erreicht haben“

FESTIGUNG

Tabelle 1

Protokollkarte I	
Über wechselnde Geschwindigkeiten zum Lauftempo	
Name:	
Laufgeschwindigkeit	Rundenzeit
langsames Tempo BORG-Skala „leicht“ (10 - 11)	
mittleres Tempo BORG-Skala „etwas anstrengend“ (12 - 13)	
schnelleres Tempo BORG-Skala „anstrengend“ (14 - 15)	
Trainingszeiten (Pyramide)	
mittleres Tempo	
langsames Tempo	
schnelleres Tempo	
langsames Tempo	
mittleres Tempo	

Anwendungsphase

Wettbewerbsform

8. Woche

„Wir zeigen, was wir können“

ANWENDUNG

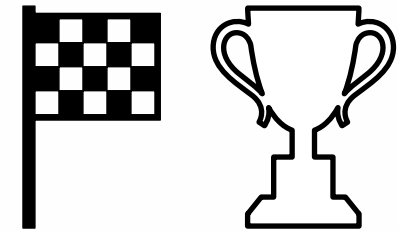
Beschreibung

Mit der letzten Übungseinheit werden die Kinder auf die Wettbewerbsbedingungen eingestimmt.

Empfehlenswert ist es, in dieser Phase einige Situationen aus dem Laufwettbewerb zu imitieren: Aufwärmen und Vorbereitung auf den Start wie die Startaufstellung und das Startkommando, Gedränge und Tempokontrolle am Start, Laufen in größeren Gruppen, Laufen im Wohlfühltempo auf dem „Wettkampfuntergrund“.

Mögliche Stundengestaltung

Gemeinsames Aufwärmen, drei bis vier Probestarts über ca. 200 Meter auf engem Raum bei gleichbleibendem Tempo. Anschließend 15 – 20 Minuten. Dauerlauf im Wohlfühltempo in einer großen Gruppe auf „Wettkampfuntergrund“. Ergänzende Tipps zur Vorbereitung am Vortag und für den Wettbewerbstag geben — Informationszettel für jedes Kind!



Ergänzende Tipps I

- Essen (kohlenhydratreich) und Trinken (viel) am Vortag (keine Experimente)
- Am Vortag keine große körperliche Anstrengung
- Sportkleidung und -schuhe am Vorabend zusammenpacken

Ergänzende Tipps II

- Rechtzeitig am Veranstaltungsort eintreffen und Startunterlagen abholen
- Bei hohen Temperaturen Kopfbedeckung und Sonnenschutz nicht vergessen

Ergänzende Tipps III

- Exakten Treffpunkt nach dem Zieleinlauf vereinbaren
- Schnürsenkel, Bekleidung und Startnummerbefestigung vor dem Start prüfen.
- Toilettenbesuch

Belastungskontrolle

BORG-Skala

Methodik

Vor einer Belastung wird der Sporttreibende über die Skala des Anstrengungsempfindens informiert. Der Sporttreibende soll in der Endphase, noch während der Belastung, die Anstrengung durch eine Zahl angeben.

Trainingsempfehlungen

Im Ausdauertraining mit Kindern wird ein Belastungswert von 11 empfohlen, mit zunehmendem Training kann er auf 13 gesteigert werden. In der Regel sollte beim Ausdauertraining ein Wert von 14 nicht überschritten werden. Werte von 18 und mehr werden eher von Hochleistungssportlern erreicht.

6	Überhaupt nicht anstrengend
7	
8	Extrem leicht
9	Sehr leicht
10	
11	Leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend (schwer)
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	Extrem anstrengend
20	Maximale Anstrengung

Abb. 32

Pulskontrolle

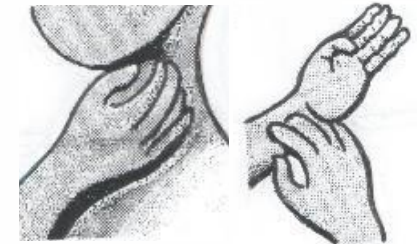


Abb. 33

Methodik

Über die Pulsmessungen kann eine individuelle Belastungsdosierung erfolgen. Dafür wird 15 Sekunden lang der Puls gezählt. Anschließend wird der Wert mit vier multipliziert, um den Minutenpuls zu ermitteln.

Der Ruhepuls

Mit dem Ruhepuls wird die Herzfrequenz bei absoluter Ruhe (z. B. morgens im Bett) bezeichnet. Kinder haben meist einen Ruhepuls von 80 bis 90 Schlägen pro Minute.

Der Belastungspuls

Belastungen im aeroben Bereich liegen bei Kindern zwischen 140 bis 180 Schlägen pro Minute. Höhere Pulswerte bei Ausdauerleistungen deuten auf eine Überforderung bzw. anaerobe Belastungen hin.

Der Erholungspuls

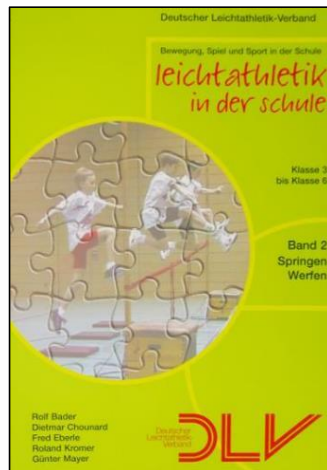
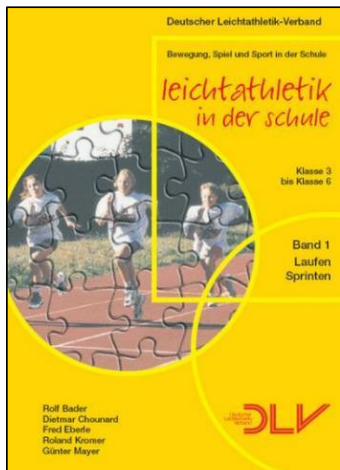
Der Erholungspuls sollte nach einer Minute ca. 30 bis 40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen.

Weitere Literatur



Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Altersklassen U8 bis U12

Dieser Rahmentrainingsplan des DLV präsentiert erstmals ein alters- und entwicklungsgemäßes Training für 7- bis 11-jährige Sportler. Dieses legt – im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus – ein stabiles motorisches Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten in den Altersklassen U14 bis U20. Dabei werden auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zunächst die theoretischen Grundlagen zur Entwicklung von Kindern sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten beschrieben, der Schwerpunkt liegt aber auf der Trainingspraxis.



Leichtathletik in der Schule

Band 1: Laufen, Sprinten & Band 2: Springen, Werfen

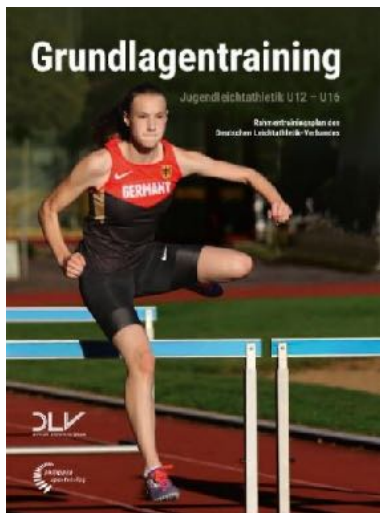
Die Basisliteratur zum Thema „Leichtathletik in der Schule“ – praxisbewährt, zielorientiert und anwenderfreundlich. Die Handreichung mit Spiralheftung eignet sich besonders für fachfremde Lehrkräfte und Quereinsteiger. Sie begünstigt in hervorragender Weise eine effiziente Vorbereitung und Durchführung der Sportstunde – nicht nur in der Schule, sondern auch für den Übungsleiter im Verein.

Weitere Literatur



Das Konzept zum Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Die 49-seitige Broschüre bietet Planungs- und Organisationshilfen zu allen Disziplinen der Kinderleichtathletik, Erläuterungen zur Disziplinentwicklung sowie beispielhafte Veranstaltungsserien und Ergebnisübersichten.



Jugendleichtathletik Grundlagentraining (U12 bis U16)

Jugendliche langfristig und Schritt für Schritt auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten – das ist die Zielsetzung der Reihe „Jugendleichtathletik“.

Der Band Grundlagentraining behandelt das Training der 11- bis 15-Jährigen als stabiles Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten höherer Altersklassen. Dabei knüpfen die U12-U16-Trainingsinhalte an die der Kinderleichtathletik an.

Quellen

- BORG, G. (1998): Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign: Human Kinetics.
- DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND (Hrsg.) (2005): Leichtathletik in der Schule. Band 1 - Laufen Sprinten. Klasse 3 bis 6. Darmstadt: e. kurz + co.
- DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND (Hrsg.) (2001): Leichtathletik in der Schule. Band 2 - Springen Werfen. Klasse 3 bis 6. Darmstadt: e. kurz + co.
- DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND (Hrsg.) (2012): Wettkampfsystem Kinderleichtathletik. Darmstadt: Philippka-Sportverlag.
- DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND (2012): DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen. https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/07_Fit_und_Gesund/DLV_Laufabzeichen_Flyer_2012.pdf (Zugriff am 30.12.2020).
- EBERLE, F., EISINGER, S. & VOIGT, A. (2011): Ausdauernd Laufen mit Kindern. Stuttgart: Württembergischer Leichtathletik-Verband.
- HAAS, J. (2004): Die Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und verfolgen. In: Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG). Kompetenzorientierter Unterricht: Sport, Sekundarstufe I und Kursstufe. Umsetzungsbeispiele Sekundarstufe I. https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/07_bspl/umsetzungsbeispiel_ausdaureinheit_mittelstufe.pdf (Zugriff am 30.12.2020).
- KATZENBOGNER, H., KILLING, W., FRÖHLICH, N., ULLRICH, D. & MÜLLER, F. (2018): Kinderleichtathletik: Altersklassen U8-U12. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Münster: Philippka Sportverlag.
- LEICHTATHLETIK BADEN-WÜRTTEMBERG (2019). Meine Schule: LÄUFT!. Stuttgart: Flyer.
- MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG (Hrsg.). (2016): Bildungsplan der Grundschule — Bewegung, Spiel und Sport. Stuttgart: Neckar-Verlag GmbH.

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

- Abbildungen 1: eigene Abbildungen nach EBERLE et al. 2011
- Abbildungen 9, 11 - 14, 16, 18 - 33: Veränderte Abbildungen nach EBERLE et al. 2011
- Abbildungen 10, 15: Veränderte Abbildungen nach HAAS 2004
- Abbildungen 17, 31: Veränderte Abbildungen nach DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND 2012
- Abbildungen 32: BORG 1998
- Tabelle 1, 2: Veränderte Abbildungen nach EBERLE et al. 2011