Skript „Spielerisch die Ausdauer schulen“
Sächsischer Turn-, Gesundheits- und Sportkongress, Leipzig 2023
Referent: Christian Gustedt

Das Ausdauertraining gehört bei vielen Sportlern nicht zu den beliebtesten sportlichen Betätigungen, da es zeitweise monoton und zudem mit Anstrengung verbunden ist. Die meisten Sportler müssen dabei gegen ihren „inneren Schweinhund“ ankämpfen. Laufformen nach der Dauer- und Intervallmethode für den Sportplatz bzw. das Sportgelände werden im Folgenden vorgestellt. Ein hoher Aufforderungscharakter im Ausdauertraining ist wichtig.
Was kann motivieren? Die Ausdauerschulung im Leichtathletiktraining sollte motivierend erfolgen. Ein Ausdauertraining kann zu Beginn mit Abschnitten von Laufen und Gehen verbunden werden. Zudem kann der Einsatz von Musik während des Laufens helfen. Weiter kann das Laufen im Team von Nutzen sein. Schlussendlich sind auch interessante Aufgabenstellungen beim Ausdauertraining für die Motivation hilfreich.

Banklauf
> Die Sportler laufen in einem Spielfeld umher. Wenn sie eine Pause benötigen, gehen sie durch eine Bankgasse (oder Seilgasse). Die Sportler versuchen, möglichst wenig die Gehpausen zu nutzen.

Stationen-OL
Organisation
> Auf einem Sportplatz 12 Pylonen mit deutlich sichtbaren Zahlen verteilt aufstellen.
> 4 bis 5 Sportler bilden ein Team.
Durchführung
> Die Teams laufen die Zahlen (Pylonen) in aufsteigender Reihenabfolge (1, 2, 3, usw.) an.
> Sie lauf zeitversetzt, damit kein Nachlaufen erfolgt.
> Ein Sportler läuft voran und gibt das Tempo vor.
> Die Teams entscheiden selbstständig, wann der „Orientierungsläufer“ wechselt. Jeder sollte4 das Team jedoch mindestens einmal anführen.
Variationen
> Die Zahlen in andere Reihenfolge anlaufen.
> Die Streckenlängen zwischen den Pylonen kann variiert werden.
> Zusatzaufgaben, wie (z. B.) Liegestütze oder Hockstrecksprünge an den Pylonen durchführen.

Viereckslauf
Organisation
> Auf einem Sportplatz 2 bis 3 Vierecke mit Pylonen abstecken. Die Vierecke haben unterschiedlich lange Seitenlinien (z. B. 20 x 40 Meter, 25 x 50 Meter).
> Die Gruppe anhand ihres Leistungsstandes in verschiedene Laufgruppen einteilen.
Durchführung
> Die schnellste Laufgruppe umläuft das größte Viereck, die zweitschnellste Laufgruppe das zweitgrößte Viereck, usw.
> Die Laufgruppen starten alle gemeinsam.
> Der Trainer gibt an, wie viele Runden gelaufen werden müssen (z. B. 20 Runden).
Variation
> Die verschiedenen Laufgruppen können gegeneinander antreten. Welches Team schafft es zuerst, alle 10 Runden gemeinsam zu absolvieren.
Beachte
> Die Sportler sollten innerhalb ihrer Laufgruppe miteinander laufen.
> Die Laufstrecken sollten an das Leistungsniveau der Gruppe angepasst werden.
> Die Sportler sollten 10-15 Minuten laufen. Ansonsten müssen die Laufstrecke oder die Rundenzahlen verändert werden.

Variationslauf
Organisation
> Auf einem Sportplatz einen Laufparcours aufbauen.
> 4 bis 5 Sportler stellen sich jeweils an eine Ecke des Rechtecks (z. B. 20 x 40 Meter) auf.
Durchführung
> Alle Sportler laufen zusammen durch den Parcours und absolvieren auf den langen Seitenlinien und den Diagonalen entsprechende Aufgaben.
> Die Sportler führen auf der ersten Seite einen Hürdenlauf, auf der ersten Diagonalen einen Skipping, auf der Gegenseite einen Sprint und auf der erneuten Diagonalen einen Hopserlauf durch. Auf den beiden kurzen Seiten traben die Sportler.
> Der Trainer gibt an, wie lange gelaufen werden muss (z. B. 15 Minuten).
Variationen
> Die Bewegungsaufgaben können verändert werden (z. B. Slalomlauf, Kniehebelauf, Sprunglauf, usw.).
> Die Sportler können ihre Runden mitzählen. Welcher Sportler schafft die meisten Runden?
Beachte
> Die Laufstrecke sollte an das Leistungsniveau und die Gruppengröße angepasst werden.
> Die Sportler passen auf, dass sie auf der Diagonalen nicht zusammenstoßen (Verletzungsgefahr). Ein Überholen anderer Sportler ist erlaubt.

Astronautenlauf
Organisation
> Auf einem Sportplatz einen kleinen Kreis (z. B. 5 Meter im Durchmesser) und darum einen großen Kreis (z. B. 20 Meter im Durchmesser oder Mittelkreis) markieren.
> 2 Sportler bilden ein Team.
Durchführung
> Der erste Sportler jedes Teams startet aus dem kleinen Kreis und läuft dann gegen den Uhrzeigersinn um den großen Kreis.
> Nach der Laufrunde kehrt er in den kleinen Kreis zurück.
> Nun startet der Teampartner und umläuft ebenfalls den äußeren Hütchenkreis.
> Der Trainer gibt an, wie lange gelaufen werden muss (z. B. 15 Minuten).
Variationen
> Im „Weltraumzentrum“ können Stabilisationsübungen (z. B. Unterarmstütz) gemacht werden.
> Im „Weltraumzentrum“ können Kräftigungsübungen (z. B. Kniebeuge) gemacht werden.
> Bei dem Astronautenlauf kann auch ein Würfel dazu genommen werden. Die Augenzahl entscheidet über die Anzahl der Laufrunden für den jeweiligen Sportler.
Beachte
> Die Laufstrecke sollte an das Leistungsniveau und die Gruppengröße angepasst werden.
> Das Lauftempo auf dem äußeren Kreis sollte zügig sein.
> Bei einer längeren Laufzeit oder mehreren Durchgängen sollte die Laufrichtung geändert werden.

Laufpyramide
Organisation
> Auf einem Sportplatz ein Viereck mit Pylonen abstecken (z. B. 20 x 40 Meter).
> 4 bis 5 Sportler bilden ein Team. Jedes Team stellt sich jeweils an einer Ecke des Rechtecks auf.
> Jedes Team erhält ein Blatt mit einer Laufpyramide (s. Bild) und einen Stift.
Durchführung
> Auf ein Startsignal startet jeweils der erste Sportler und kann entscheiden, wie viele Runden er läuft. Hat der Sportler seine gewählte Rundenzahl geschafft, streicht er die Zahl weg.
> Der nächste Sportler läuft dann los, usw.
> Der Pyramidenlauf endet, wenn alle Felder auf dem Blatt weggestrichen sind.
Variation
> Bei dem Pyramidenlauf kann auch ein Würfel dazu genommen werden. Die Augenzahl entscheidet über die Anzahl der Laufrunden für den jeweiligen Sportler. Das Feld wird nach dem Lauf weggestrichen. Wenn alle

Felder mit dieser Augenzahl schon weggestrichen wurden, darf der Sportler noch mal würfeln, usw.
Beachte
> Die Laufstrecke sollte an das Leistungsniveau und die Gruppengröße angepasst werden.
> Die Teams können taktieren, denn sie können selbst festlegen, welcher Sportler welche Anzahl an Runden läuft. Schwächere Läufer können somit weniger Runden laufen und längere Pausen einlegen.

Mannschaftsmarathon
Organisation
> Auf einem Sportplatz einen Behälter mit Gegenständen in den Zielbereich aufstellen. Es müssen sich 105 Gegenstände (Wäscheklammern, Gummibänder o. Ä.) in dem Behälter befinden.
Durchführung
> Die ganze Gruppe (z. B. 20 Sportler) soll zusammen eine Gesamtleistung von 42 Kilometern laufen.
> Die Gruppe startet gemeinsam und nach jeder 400 Meter Runde nimmt sich ein Sportler eine Wäscheklammer aus dem Behälter und befestigt diese an seinem T-Shirt.
> Das Ziel von 42 Kilometern ist erreicht, wenn alle Wäscheklammern aus dem Behälter genommen wurden.
Variationen
> Es können zwei Teams gegeneinander antreten. Welches Team schafft es zuerst, alle Wäscheklammern sich ans T-Shirt zu heften.
> Zusatzaufgaben, wie (z. B.) Liegestütze oder Hockstrecksprünge nach jeder Runde durchführen.
Beachte
> Jeder Sportler läuft sein individuelles Tempo.
> Jeder Sportler darf immer nur eine Wäscheklammer nehmen.
> Die Laufstrecke sollte an das Leistungsniveau und die Gruppengröße angepasst werden.
> Die Sportler sollten 10-15 Minuten laufen. Ansonsten müssen die Laufstrecke oder die Anzahl der Gegenstände verändert werden.

Alternativen für eine kleine Halle:

Nummernhasche
Vorbereitung: Es wird ein Rechteck mit Pylonen abgesteckt (z. B. 10 x 20 Meter). Es werden 4 Spieler durchnummeriert (1, 2, 3, 4) und diese verteilen sich auf dem Spielfeld.
Durchführung: Der Trainer nennt eine Nummer. Der Sportler mit der Nummer wird zum Fänger und die anderen zu Läufern. Für jeden Fang erhält der Fänger einen Punkt. Der Fänger zählt jede Berührung laut mit. Läufer, die das Spielfeld verlassen, gelten als gefangen (der Fänger bekommt einen Punkt). Nach einer kurzen Zeit (z. B. 10 Sekunden) wird vom Trainer die nächste Zahl aufgerufen, um einen neuen Fänger zu bestimmen. Jede Zahl wird zwei- bis dreimal genannt. Welcher Fänger erwischt die meisten Läufer? Es werden mehrere Durchgänge gespielt. Nach einigen Durchgängen kann die Bewegungsart verändert werden.

Bohnanza
Vorbereitung: Es werden mehrere Mannschaften gebildet. Zu Beginn des Spiels werden verdeckt die Spielkarten des Bohnanza-Spiels an der anderen Seite des Spielfeldes ausgelegt (im Abstand von 15 Metern). Die Teams stellen sich hinter ihrem Hütchen in einer Riege auf und erhalten ein Bohnensymbol.
Durchführung: Auf ein Startsignal des Trainers läuft der erste Sportler zu den Karten und dreht eine beliebige Karte um. Entspricht das Bohnensymbol seinem Team, nimmt er diese Karte mit. Ansonsten wird sie verdeckt zurückgelegt. Nun läuft nach einem Abklatschen der nächste Sportler los usw. Das Team, dass als Erstes alle Karten mit dem richtigen Bohnensymbol eingesammelt hat, hat gewonnen. Es werden mehrere Durchgänge gespielt. Nach einigen Durchgängen kann die Bewegungsart verändert werden.
Variation: Das Spiel kann auch mit dem Kartenspiel Skat durchgeführt werden. Bei zwei Teams wird die jeweilige Hauptfarbe (schwarz oder rot) gesammelt; bei vier Teams müssen die Spielfarben Karo, Herz, Pik und Kreuz gefunden werden.