

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
 1. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 10 min.	Transparenz schaffen, Ziele des gesamten Unterrichtsvorhabens erläutern bzw. erarbeiten: Anhand eines Arbeitsblattes sollen die SuS einen Überblick über die konditionelle Leistungskomponente Ausdauer und die extensive Intervallmethode bekommen.	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt >>verlinken>>
Aufwärmphase 10 min.	Die SuS stellen selbständig kleine Laufspiele anschließend wird im Kreis gemeinsam gedehnt.	
Hauptphase 15 min.	Jeder SuS ermittelt seinen Normalpuls. Es folgt die Durchführung des Coopertests mit anschließender Messung des Belastungspulses. Cooper-Test: Der Cooper-Test dient zur Groborientierung der Ausdauerleistung. Er arbeitet mit dem relativen VO ₂ max. (aufgenommene Sauerstoffmenge in Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute) und zur Beurteilung liegen standardisierte Tabellen vor. Die Schülerinnen laufen innerhalb von 12 min. eine möglichst weite Strecke. Im Optimalfall sollte dies in einer Sporthalle mit normierter Laufbahn geschehen, um unabhängig von Störgrößen zu sein (Wetter) Die Testergebnisse können durch psychische oder motivationale Faktoren beeinflusst werden. Dem eigentlichen Test sollten Vorversuche zum Tempogefühl vorangehen. Richtwerte für Frauen bis 30 Jahre: gut=2200m mittel=1900-2200m schlecht=1900m Richtwerte für Männer bis 30 Jahre: sehr gut= >2800 gut= 2400-2800 mittel= 2000-2400 schlecht= >2000 Nachbelastungspuls-Test: Dieser Test kann ideal nach dem Cooper-Test durchgeführt werden, denn er testet die Erholungsfähigkeit und somit die Qualität der Grundlagenausdauer. Gemessen wird die Zeitdauer nach Belastungsabbruch bis zum Erreichen einer Pulsfrequenz von 100 HF/min., hierzu werden Pulsmessgeräte benutzt. Richtwerte nach einem Cooperlauf (nach Grosser, Starischka, Zimmermann): Gute Erholung: 3 min. Befriedigende Erholung: 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Stoppuhren Laufkarten >> verlinken>>
Reflexion 5 min.	Reflexion des Stundenverlaufs: Was sagen die Pulswerte aus?	

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
 2. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 10 min.	Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsthemas. Zusammentragen der Prinzipien der Intervallmethode und Abfragen der Hausarbeit.	<ul style="list-style-type: none"> ● Poster
Aufwärmphase 15 min.	SuS stellen selbständig kleine Laufspiele vor und dehnen sich anschließend gemeinsam in der gesamten Gruppe. Anschließend erfolgt eine Übertragung der Theorie auf ein gegebenes Praxisbeispiel: Habt ihr im Aufwärmspiel Prinzipien der extensiven Intervallmethode wieder gefunden?	<ul style="list-style-type: none"> ● Poster
Hauptphase 50 min.	Umsetzung des trainingstheoretischen Wissens in eine selbst erarbeitete Laufstation. Erstellen einer Trainingsstation, die auf den Prinzipien der Intervallmethode basiert. SuS stellen ihre Stationen vor. Lehrkraft teilt die Laufkarten aus. Ermittlung des Normalpulses. SuS durchlaufen die drei Trainingsstationen. SuS protokollieren ihren Puls nach jedem Durchlauf auf der Laufkarte.	<ul style="list-style-type: none"> ● Stationskarte >>verlinken>> ● Stifte ● Laufkarten >>verlinken>> ● Geräte ● Laufkarten ● Stoppuhr
Reflexionsphase 5 min.	Reflexion der einzelnen Trainingsstationen. Besprechung von Problemen, evtl. Aufgreifen von Verbesserungsvorschlägen.	<ul style="list-style-type: none"> ● Laufkarten ● Poster ● Tafel

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
 3. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 5 min.	Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsthemas.	
Aufwärmphase 15 min.	SuS stellen selbständig kleine Laufspiele vor und dehnen sich anschließend gemeinsam in der ganzen Gruppe. Kritische Auseinandersetzung mit den selbst entworfenen Stationen: Entsprechen die entwickelten Trainingsstationen den Prinzipien der extensiven Intervallmethode? Welche Alternativen sind zur Verbesserung der Stationen gegeben?	<ul style="list-style-type: none"> ● Kriterienposter ● Laufkarten ● Arbeitsblatt der Kranken>>verlinken>>
Hauptphase 15 min.	umsetzung der Verbesserungsvorschläge. ermittlung des Normalpulses. Durchlaufen der Stationen (zischendurch Ermittlung des Belastungspulses)	<ul style="list-style-type: none"> ● Laufkarten ● Stoppuhr
Reflexion 5 min.	Reflexion des Stundenverlaufs: War die Umgestaltung der Stationen effektiv?	<ul style="list-style-type: none"> ● Laufkarten ● Gemeinsamer Abbau

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
4. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 15 min.	Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsthemas. Theoretische Einführung in die Dauermethode, als eine weitere Trainingsmethode der allgemeinen aeroben Ausdauer.	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt >>verlinken >>
Aufwärmphase 20 min.	Lockerer selbständiges Einlaufen. Durchführung von "Besuch im Zoo" mit anschließendem Dehnen im Kreis. Reflexives Auseinander setzen mit den Kriterien der Dauermethode: Entspricht der "Besuch im Zoo" der Dauermethode?	
Hauptphase 30 min.	<p>Besuch im Zoo: An einem herrlichen Sonntagmorgen kamen Oma und Opa zu Besuch, Fritzchen, ihr Enkel, war darüber hocherfreut. Oma stand sofort hoch bei ihm im Kurs, denn sie hatte extra Fritzchens Lieblingskuchen gebacken. Hierüber freute sich natürlich die gesamte Familie. Die Mutter setzte sofort Wasser für den Kaffee auf, während Vater und Fritzchen den Tisch deckten. Oma und Opa schmeckten Kaffee und Kuchen sehr gut. Für den Nachmittag plante die gesamte Familie einen Verdauungsspaziergang in den berühmten Zoo. Fritzchen konnte endlich wieder einmal seine Lieblingstiere, wie Affen, Löwen und Elefanten bestaunen. Als sie in dem Zoo angekommen waren, gingen Fritzchen, Vater, Mutter, Oma und Opa sofort zum Käfig der Affen. Dort wurde Opa beinahe von einem Affen gebissen. Doch glücklicherweise konnte Oma den Opa noch rechtzeitig von dem gefährlichen Affen zurückreißen. Die gesamte Familie war noch sehr aufgeregt, als sie zu den Elefanten kam. Dann ging es weiter zum Käfig der Löwen. Danach ging die Familie nach Hause. Dass der Besuch im Zoo ein gelungener Abschluss des sonntäglichen Programms war, darüber war sich die gesamte Familie einig. Dies war die Geschichte mit der Familie, die am Sonntagnachmittag den Zoo besuchte.</p> <p>Bingo-Spiel: Benötigt wird eine große Pappe, die in 100 kleine Felder unterteilt ist. Die Felder sind von 1-100 nummeriert. Zugehörig werden 100 kleine Schnipsel benötigt, die genau auf die Felder der Pappe passen. Auch die Schnipsel sind von 1-100 nummeriert. Der Kurs wird in 2 Mannschaften geteilt. Jede Mannschaft läuft einen abgesteckten Parcours, an dem sowohl ein umgedrehter Kasten mit den Schnipseln als auch die Pappe mit den 100 Feldern liegen. Sobald ein Schüler an dem Kasten vorbeiläuft, nimmt er sich einen Schnipsel und legt ihn beim Passieren der Pappe darauf. Eine Mannschaft gewinnt, wenn sie als erste eine vollständige Reihe (z.B. 9,19,29,39,49,59,69,79,89,99) hat. Sie ruft dann laut: Bingo!</p> <p>Schatzsuche: Am Rande des Sportplatzes sind ?Schätze? versteckt. Sie befinden sich wie auch einen Reihe von ?Nieten? unter dort aufgestellten und gut sichtbaren Hütchen. Die Aufgabe besteht darin, bei jedem Lauf nur ein Hütchen auf einem vorher vereinbarten Laufweg anzulaufen. Wird ein ?Schatz? vorgefunden, wird dieser mit nach Hause gebracht, ist eine ?Niete? unter dem Hütchen muss die Gruppe auch wieder zurück. Als Schätze? eignen sich Buchstaben eines Wortes (z.B. Wort mit 6 Buchstaben bei insgesamt 15 Hütchen). Jede Mannschaft sammelt ihre eigenen ?Schätze?, die zur Unterscheidung durch die Hütchenfarbe gekennzeichnet sind.</p>	
Reflexion 15 min.	Reflexion des Stundenverlaufs. Zum Abschluss erfolgt eine gegenseitige Massage.	<ul style="list-style-type: none"> Matten

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
5. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 5 min.	Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas.	
Aufwärmphase 5 min.	Lockerer Einlauf mit anschließendem Dehnen im Kreis	
Hauptphase 30 min.	Messen des Normalpulses. 30-Minuten-Lauf im Freien. Jeder läuft sein Tempo. Damit die Gruppe zusammen bleibt, laufen die Vordersten an jeder Kreuzung zurück zur Gruppe, bis die gesamte Gruppe die Kreuzung überqueren kann. Messen des Belastungspulses.	<ul style="list-style-type: none"> • Stoppuhr
Reflexion 5 min.	Reflexion des Stundenverlaufs: Was sagt der Belastungspuls über die gewählten Geschwindigkeiten und eurer Ausdauerleistungsfähigkeit aus? Ausblick auf den Coopertest am Ende des Unterrichtsvorhabens.	<ul style="list-style-type: none"> • Laufkarten

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
6. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 15 min.	Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas. Aufzählung der Kriterien der Intervall- und Dauerperiode.	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel
Aufwärmphase 10 min.	SuS stellen selbständig kleine Laufspiele vor und dehnen sich anschließend gemeinsam im Kreis.	
Hauptphase 45 min.	Robert-Lemke-Lauf: Jeder Schüler bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt auf dem der Name einer Persönlichkeit steht. Nun soll er durch Fragen an einen anderen Schüler erraten, welche Person er darstellt. Der Mitschüler darf lediglich mit Ja und Nein antworten. Worte raten: Jeder Schüler bekommt einen Buchstaben auf den Rücken geklebt. Zusammen ergeben alle Buchstaben ein Wort. Aufgabe der Schüler ist es nun, ein Wort aus den Buchstaben zu entwickeln. Die Schüler müssen stets in Bewegung bleiben. Schüler-Biathlon: Eine Strecke von 2000m wird mit vier Wurfstationen im Abstand von jeweils 400m zurückgelegt. Für die Bewältigung der gesamten Aufgabe wird eine Minimalzeit von 13 Minuten und eine Maximalzeit von 15 Minuten angesetzt, d.h. die Mannschaften müssen in dieser Zeitspanne ins Ziel kommen, an den Wurfstationen werden Punkte erzielt. Sieger ist die Mannschaft, die in der angesetzten Zeitspanne ins Ziel kommt und am meisten Punkte geworfen hat. Der Biathlon kann als Einzel- oder Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden. Bei	<ul style="list-style-type: none"> • Zettel mit Namen • Zettel mit Buchstaben • Kreppband • Kästen • Pylonen • Tennisbälle

	Mannschaftswettbewerben, bei denen alle Läufer gleichzeitig unterwegs sind, sollte jeder sein Tempo laufen können, bei der Wurfstation aber so lange gewartet werden, bis jeder sie erfüllt hat, so dass die nächste Runde wieder gemeinsam angegangen werden kann.	
Reflexion 10 min.	Gemeinsamer Abbau. Reflexion des Stundenverlaufs.	

Ausdauer verbessern - Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Trainingsmethoden
7. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Einstiegsphase 5 min.	Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsthemas.	
Aufwärmphase 10 min.	SuS stellen selbständig kleine Laufspiele vor und dehnen sich anschließend gemeinsam im Kreis.	
Hauptteil 15 min.	Feststellung der Ausdauerleistungsfähigkeit: Messen des Normalpulses. Durchführung des Coopertests und Messen des Belastungspulses.	<ul style="list-style-type: none"> • Laufkarten
Reflexion 10 min.	Reflexion des Stundenverlaufs: Hat eine Verbesserung stattgefunden? Wie hat sich die Laufstrecke und der Belastungspuls in Hinblick auf die 1. stunde verändert? Ausblick auf den Schülertriathlon in der JG. 13. Ausblick auf das nächste Unterrichtsvorhaben.	<ul style="list-style-type: none"> • Laufkarten