

Fachdidaktische Schwerpunktsetzung

Ziel: individueller Leistungsfortschritt (ohne Ausdauerleistungsfähigkeit)
(möglichst innerhalb einer Stunde)

zu Beginn: Sinn von Ausdauer erläutern

- ➔ nicht „Gesundheit“, weil für SuS nicht plausibel, eher wohlfühlen
- ➔ eher „durchhalten können“
- ➔ Vor- und Nachteile besprechen, aber nicht diskutieren

Häufige Fehlerbilder:

- ungleichmäßiges Lauftempo
 - unrhythmisches Laufen
 - kein Tempogefühl, häufig insgesamt viel zu schnell
 - zu schnelles Anlaufen => Sauerstoffschuld, Abbruch, Unterbrechung
 - kein Abrollen über den Fuß, d.h., Sprinten statt Laufen
 - Unterschied zwischen „gehen“ und „laufen“ nicht klar
 - viel Bewegung im Oberkörper, einschließlich der Arme
- ➔ die Zielsetzung basiert auf der Verbesserung dieser Fehlerbilder
- > Laufzeit vor Laufstrecke, d.h. lieber eine bestimmte Zeit (z.B. 5min) als eine bestimmte Strecke laufen
 - > Laufrhythmus
 - > Lauftechnik
 - > Anpassung des Tempos

Unterrichtsvorhaben/Thema „Ausdauer“ läuft begleitend!

Außer in der Einführungsstunde sollte es nie eine reine Ausdauerstunde geben!!! (Motivation)
Besser z.T. nur eine halbe Stunde zur Ausdauer und Gestaltung der verbleibenden Unterrichtsstunde nach SuS-Wahl

- ➔ **idealtypisches Stundenbild für eine Doppelstunde:** 1) Spielerische, evtl. ausdauerorientierte Einstimmung („austoben“) 2) ausdauerorientierte Aufgabenstellung (kann auch Wiederholung des Endes der Vorstunde sein) mit Erarbeitung, Übung und anforderungsbegleiteter Anwendung (z.B. Wettbewerb, Lernerfolgskontrolle, Spiel etc.) 3) spielorientierter Ausklang (bekannte, vielleicht kontinuierlich begleitende Spielform bzw. Spielform in der Anwendung)

Gegenstände/Inhalte

Aufgabe:

5 min-Laufzeit schätzen

- ➔ schaffen viele nicht, große Abweichungen >> Reflexion
- einzelne Gruppen laufen; alle übrigen SuS beobachten und stellen Fehlerhypothesen auf
- ➔ Reflexion/Erarbeitung >> Tempogefühl entwickeln durch orientierende und wahrnehmungsunterstützende Hilfen: mitzählen, unterschiedliches Tempo laufen, Runden mitzählen, Zwischenzeiten ansagen lassen oder selber ansagen mit Rückmeldung, mit und ohne Streckenabschnitte, Rundenanzahl auf eine gerade Zeiteinheit (z.B. drei Runden = 1min)

„Ausdauer à la Ostermann“

Aufgabe:

So langsam wie möglich laufen

- einige gehen >> Reflexion zu laufen versus gehen
(gehen = es ist immer ein Fuß am Boden)

Aufgabe:

So gleichmäßig wie möglich über 5 min Runden laufen

3er Gruppe; 1 Schüler hält Stoppuhr und sagt Rundenzeiten an; 1 Schüler schreibt die Rundenzeiten auf; 1 Schüler läuft

- einige SuS rennen die ersten Runden und können dann nicht mehr
- gleiche Aufgabe über 3 – 4 Wochen immer wiederholen

Aufgabe:

Wer möchte, darf seine Leistung steigern; allerdings darf die Rundenzeit nur sekundenweise aufgestockt werden; man darf am Ende (nach 3 – 4 Wochen) nicht schlechter sein als anfangs

- Ausdauerzeit darf bis maximal 15 min gesteigert werden
- Zu Musik laufen

Aufgabe:

- a) Auf die Atmung des anderen hören und den Partner korrigieren
- b) laufen und unentwegt quatschen

Aufgabe:

Hasenläufe =

Ein guter Schüler läuft zusammen mit einem schwächeren Schüler und zieht diesen

Aufgabe:

Wendelläufe =

Ein guter und ein schwächerer Schüler bilden ein Team; beide müssen an der Markierung XXXXXX in entgegengesetzter Richtung loslaufen; dort, wo sie sich begegnen, müssen sie umeinander herum laufen; dann läuft jeder seine alte Strecke zurück; beide müssen **gleichzeitig** an der Markierung XXXXXX anschlagen; nur dann erhalten sie einen Punkt; das Team, das nach einer festgelegten Zeit die meisten Punkte hat, hat gewonnen

>> die guten Schüler laufen längere Strecken als die schwächeren Schüler und können somit ihre gute Leistung einbringen



„Ausdauer à la Ostermann“

Aufgabe:

Synchronlaufen über 5 min

- ➔ Prinzip: vom Laufen ablenken
- ➔ Im- Kreis- Laufen wird variiert
- ➔ Perspektive Wahrnehmung

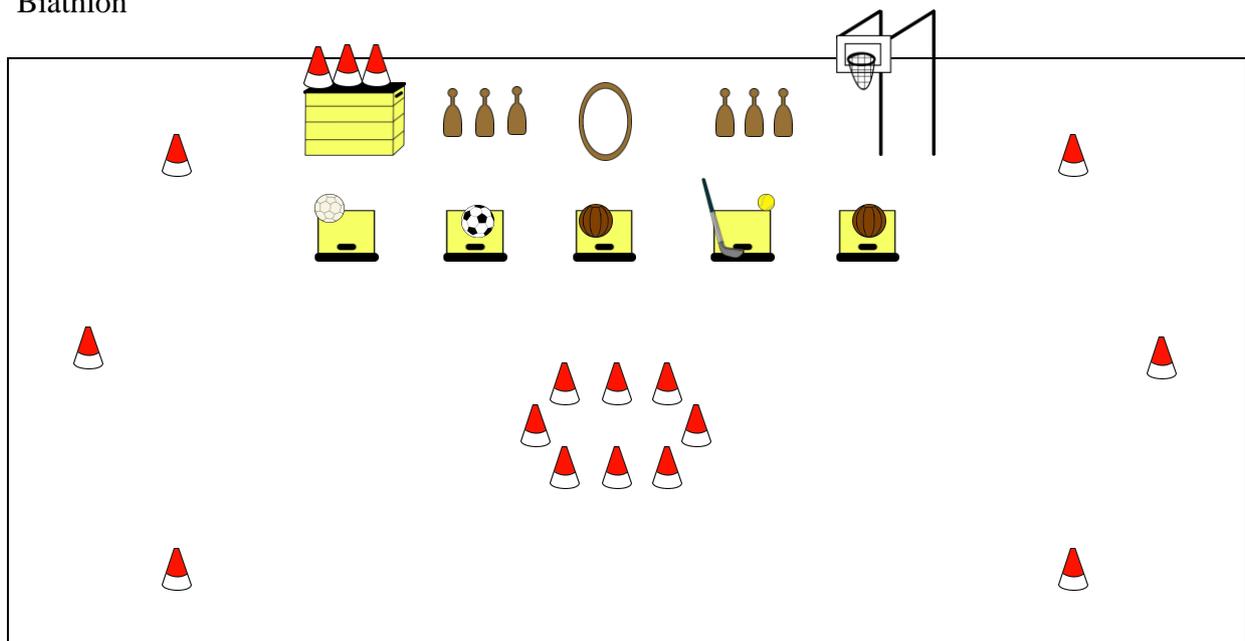
Aufgabe:

Ausdauer- Schulung mit Seilchen

- zunächst nur Technik- Schulung
 - > nur aus den Händen schlagen; Doppelkontakt
 - dann Rundenlaufen mit dem Seilchen
 - pro Schlag ein Bodenkontakt
 - >> man ist sehr schnell außer Atem
 - >> Reflexion: man macht offensichtlich etwas falsch
 - >> ganz langsam schlagen
 - >> ist langweilig
 - >> wenn es schneller sein soll, was muss erfüllt sein?
 - >> flache Sprünge, Rhythmus
 - 2 min springen
 - >> was muss erfüllt sein, um das zu schaffen?
 - >> am besten Laufbewegung
 - >> Reflexion: wie?
 - >> nicht so hoch anfersen
 - >> auf das Laufen ohne Seilchen übertragen
- ➔ zusätzlich: zum besseren Atmen: Arme etwas anheben und die Hände vorn zusammen nehmen
- ➔ flach laufen
- ➔ ganzen Fuß aufsetzen

Aufgabe:

Biathlon



„Ausdauer à la Ostermann“

4 Gruppen bilden; 2 Gruppen treten aktiv gegeneinander an; 1 Gruppe ist Zählgruppe; 1 Gruppe stellt die abgeworfenen Hütchen zurück auf die Kästen (diese Gruppe steht neben und nie hinter den Kästen!)

die Läufer müssen in der Halle außen herum im Kreis laufen; kommen sie an den Hütchen-Stationen vorbei, wählen sie eine der Stationen aus; dort werfen sie genau drei mal auf die Hütchen; für jedes nicht- getroffene Hütchen müssen sie in der Hallenmitte eine Strafrunde laufen; im Anschluss an das Werfen bzw. an die Strafrunden laufen sie wieder außen im Kreis

- ➔ bei 25 – 30 SuS benötigt man min. 4 Wurfstationen
- ➔ es gibt keine eigene Wurfstation, d.h., man kann in jeder Runde die Station neu wählen
- ➔ die Helfer an den Stationen müssen die drei Hütchen immer erst aufgestellt haben, bevor der erste Wurf auf die Hütchen erfolgt
- ➔ die Zählgruppe zählt die Außenrunden und beobachtet das Strafrundenlaufen
- ➔ in der Zählgruppe gibt es Zähler und Schreiber
- ➔ Zählzettel:
(das Errechnen der durchschnittlichen Rundenzahl bietet die Möglichkeit, die Gruppen unterschiedlich groß zu gestalten)

Team A			
	Name	Runden (Striche)	Summe
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Gesamtsumme			
Durchschnitt (Gesamtsumme : Anzahl)			

1. Doppelstunde

- ➔ man schafft nur einen Durchgang von 3 min

2 Doppelstunde

- ➔ die SuS können den Aufbau selbständig leisten und es kann ein Durchgang von 5 min Dauer erfolgen
Unklarheiten sollten hier ausgeräumt werden
„Durchschnittliche Rundenzahl“ erklären
- ➔ jede Woche neue Teams möglich

3. Doppelstunde

- ➔ Stationen besprechen:
Nicht alle SuS werfen gleich gut >> jede Gruppe darf ihre Station selbst gestalten>>
Individualisierung (5 – 10 min Zeit geben)
z.B. Wurfdistanzen verändern
Fußball durch Kastenteil spielen
Wurf in den Basketballkorb
- ➔ im nächsten Durchgang darf sich jeder eine Station auswählen

„Ausdauer à la Ostermann“

- Hinweis: besser dort anstellen, wo nicht so viele sind (auch, wenn es evtl. etwas schwerer ist > Wahrnehmungsschulung!)

4. Doppelstunde

- Text: Lauf aus der Sicht eines Biathleten
- Nachstellen der Laufstrecke durch die SuS (z.B. unwegsamer Boden = Weichbodenmatte; Anstieg im Gelände = Kasten überklettern)
- Dafür sollten alle SuS drei min laufen können
- Problem eines Wettkampfes ansprechen: man läuft schneller los als man durchhalten kann

- Mehrere Perspektiven angesprochen: A, B, D, E

Für ein Ausdauer-UV entwickelter Ergebnisbogen zur Dokumentation

Datum:		Datum:		Datum:		Datum:	
Aufgabe	Ergebnis	Aufgabe	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Aufgabe	Ergebnis