



Ausdauer-schulung durch Körperwahrnehmung

Körpersignale fühlen, erfahren, verstehen

Vorbemerkungen/Ziele

Durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf Körpersignale, wie z. B. die Herzfrequenz bei körperlichen Aktivitäten, kann die Körperwahrnehmung und -erfahrung geschult werden.

Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Herzfrequenzmessgeräte können eine spielerischen Ausdauerstunde mit dem Ziel der Körperwahrnehmung auf interessante Art und Weise ergänzen. Hierbei ist es sinnvoll, einige Kinder/Jugendliche vor Beginn der Stunde mit Herzfrequenzmessern (soweit vorhanden) auszustatten und ihnen die Handhabung zu erklären, damit nach jeder Belastung die Herzfrequenz (HF) in eine „Pulskarte“ eingetragen werden kann. Sollten keine Herzfrequenzmesser zur Verfügung stehen, sollte die Pulsfrequenzmessung zum Anfang der Stunde erläutert und erprobt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Was ist Ausdauer?

⊙ Halbkreis im Sitzen

Zum Einstieg in die Stunde werden die teilnehmenden Kindern/Jugendlichen (Ki/Ju) gefragt, was sie unter Ausdauer verstehen.

Anschließend werden die Ki/Ju gefragt, wann sie schon einmal eine Belastung z. B. beim Laufen, Schwimmen, Radfahren ganz lange durchgehalten haben und ob sie sich daran erinnern können, wie sich dabei ihr Herz- bzw. ihr Pulsschlag dabei angefühlt hat.

● Fuchsjagd

Jedes/r Ki/Ju bekommt ein Band, das locker in die Hose gesteckt wird, Nach dem Motto „Jeder fängt Jeden“ muss bei einem leichten Abschlag auf einen Arm ein Band abgegeben werden. Sieger/in ist, wer nach drei Minuten die meisten Bänder hat.

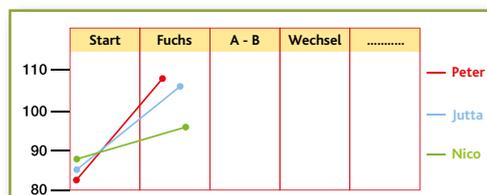
Das Spiel mehrmals mit unterschiedlichen Abschlagvarianten (z. B. Schulter, Po) spielen lassen.

● Signale des Körpers

⊙ Innenstirnkreis

Die Ki/Ju sollen ihren momentanen Zustand nach dem Spiel beschreiben.

Danach bekommen alle Ki/Ju erklärt, wie sie ihren Puls messen können und von einigen ohne HFM werden die Werte in die „Pulskarte“ eingetragen.



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Kinder (ab 10 Jahren) / Jugendliche (bis 15/16 Jahre)

Material:

Uhr mit Sekundenzeiger, Herzfrequenzmessgeräte (HFM), „Pulskarte“, Bänder, Hüthen/Pylone

Ort:

Wiese, Sporthalle

Absichten und Hinweise

⊕ Ankommen, Einführung in das Stundenthema Ausdauer-schulung,

✓ Definition von Ausdauer (Allgemeine aerobe dynamische Ausdauer): Die Fähigkeit eine Belastung, z. B. Laufen, möglichst lange ohne Ermüdung durchzuhalten.

✓ Die HF der Ki/Ju mit HFM in einer Pulskarte eintragen.

⊕ Aufwärmen

✓ Die Ki/Ju sollen so belastet werden, dass sie veränderte körperliche Reaktionen wahrnehmen.

⊕ Körpersignale nach einer Belastung wahrnehmen und beschreiben können, Kennenlernen der Herz- und Pulsfrequenzmessung

✓ Signale des Körpers: verstärktes Herzklopfen, schnelle Atmung, leichtes Schwitzen

Kraft,
AUSDAUER,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit,
Koordination
05.2011

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● A-B-Spiel

⊙ Die Ki/Ju bilden Paare (A und B)

A und B sitzen nebeneinander auf dem Boden. A startet mit einem Lauf um alle anderen herum. Sind alle umkreist worden, setzt sich A wieder neben B und B ist an der Reihe, alle anderen zu umkreisen.

Die Umrundung mehrmals mit unterschiedlichen Fortbewegungsformen (Rückwärtslauf, so schnell wie möglich, so langsam wie möglich, Hopselauf usw.) im Wechsel A und B wiederholen.

● Lauf-Walking-Wechsel

⊙ Die Ki/Ju bilden Paare (A und B)

Wie beim vorherigen Spiel sollen die A- Ki/Ju alle B- Ki/Ju umrunden, die sich langsam gehend kreuz und quer umher bewegen. Nach 30 Sekunden erfolgt ein Rollenwechsel. Die Belastungszeit wird mit jedem Wechsel auf die Gruppe A langsam gesteigert.

● Pendelauf-Test

⊙ Eine Strecke von 50 – 200 m wird durch Hütchen markiert.

Die Ki/Ju bekommen insgesamt drei Aufgaben mit Pausen zwischendurch, in denen Herz-/Pulswerte notiert werden und sie nach ihren Körpersignalen befragt werden.

1. Die markierte Strecke so schnell wie möglich hin- und zurück zu laufen.
2. Die markierte Strecke so langsam wie möglich hin- und zurück zu laufen.
3. Die markierte Strecke in einem individuellen Tempo nur so schnell laufen, dass sie durchgelaufen werden kann.
4. Die markierte Strecke zu zweit hin- und zurücklaufen und dabei die ganze Zeit miteinander reden.

● Große Runde als Finale

⊙ Große Runde mit Hütchen markieren

Die Ki/Ju bekommen die Aufgabe, auf einer großen Runde fünf Minuten in ihrem eigenen individuellen Tempo ohne Unterbrechung zu laufen. Wer hält die fünf Minuten durch?

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Figuren-Walking

⊙ Die Ki/Ju bilden 4er- oder 5er-Gruppen und gehen in einer Reihe hintereinander. Der/die Erste einer Gruppe begibt sich zur Übungsleitung und bekommt auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend auf den Boden „zumalen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen, die Figur erraten können.

Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an der Gruppe an und es geht mit einer neuen Figur weiter.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Abschlussgespräch und Auswertung der „Pulskarte“

⊙ Innenstirnkreis

In einem Gruppengespräch werden die Ki/Ju aufgefordert, ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen hinsichtlich Körpersignalen (Puls-/Herzfrequenz, Atmung) und Belastungen zu äußern.

Zum Abschluss wird mit der ganzen Gruppe gemeinsam die „Pulskarte“ betrachtet und besprochen, warum bei verschiedenen Ki/Ju so verschiedene Werte auf der „Pulskarte“ zu sehen sind.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

Autorin:
Ellen Beckers

- ♣ Direkt nach jeder Belastung alle zusammen den Puls messen lassen und die Werte in die „Pulskarte“ eintragen sowie die Ki/Ju nach ihren Körpersignalen befragen.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen durch den Wechsel von Pause und Belastung sowie unterschiedlichen Bewegungsformen erfahren und wahrnehmen, wie sich die Körpersignale verändern.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen wahrnehmen, wie sich ihre Herzfrequenz durch den Wechsel von Belastung und aktiver Pause sowie längerer Belastung verändert.
- ♣ Steigerung der Belastungszeit abhängig vom Alter und Leistungsstand der Ki/Ju, Beispiel: 30 – 60 – 90 – 120 – 90 – 60 – 30 Sek.
- ⊕ Die Ki/Ju sollen alleine und paarweise erproben und erfahren, wie sie eine bestimmte Strecke in einem gleichmäßigen Tempo durchhalten können.
- ♣ Streckenlänge abhängig vom Alter und Leistungsstand der Ki/Ju
- ⊕ Die Kinder sollen ihr eigenes Tempo finden, in dem sie eine längere Strecke möglichst ohne Unterbrechung durchlaufen können; das Erfahrungene anwenden
- ♣ Evtl. können die Ki/Ju auch in Gruppen laufen und sich gegenseitig motivieren.
- ⊕ Auslaufen, Herzfrequenz senken, so dass die Ki/Ju dies wahrnehmen.
- ♣ Ki/Ju eigene Figuren (z. B. Buchstaben, Zahlen, Formen) ausdenken lassen



- ⊕ Gemeinsamer Stundenabschluss
- ♣ „Welche Belastung war besonders anstrengend und was hast du dabei für Körpersignale gespürt?“
- ♣ Herzfrequenzmesser am Ende der Stunde wieder einsammeln

Illustratorin:
Claudia Richter