



# Moderate Ausdauerschulung

## Mit dem Reifen

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Trainierbarkeit der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer lässt zwar im Alter nach, jedoch lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nach angemessenen Mindestbelastungen nachweisen. Ältere Menschen reagieren empfindlich auf hohen Intensitäten, tolerieren aber hohe Belastungsumfänge sehr gut. Ein Training mit geringer Intensität von ca. 65 % der maximalen Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum (ab 30 Minuten) wird vom älter werdenden Organismus besser toleriert als ein intensives, zu hoch frequentiertes Training (eine zu hohe Herzfrequenz bedeutet Training im anaeroben Bereich).

Das Stundenbeispiel zeigt Übungs- und Spielformen mit dem Reifen auf, mit denen die Ausdauer im Alter trainiert werden kann.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Kleine Aufgaben rund um den Reifen

##### ⦿ Jede/r TN erhält einen Reifen.

- Den Reifen durch die Halle rollen
- Den Reifen mit einem entgegenkommenden TN rollend tauschen

##### ● Reifenrollen

##### ⦿ Die TN bilden eine Gasse.

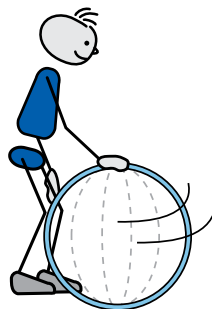
Die TN rollen sich den Reifen zu.

- Den Reifen mit der rechten bzw. linken Hand rollen
- Zwei Reifen gleichzeitig rollen

##### ● Drehen/Zwirbeln des Reifens

##### ⦿ Kreisauflistung

Die TN drehen/zwirbeln ihren Reifen im Wechsel mit der rechten und linken Hand.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ältere Frauen und Männer

#### Material:

1 Reifen pro TN, plus 5 – 10 Reifen

#### Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

⦿ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Reifen und seine Eigenschaften

✔ Tipp: Reifen mit der flachen Hand rollen

⦿ Reifen zielgenau zurollen

✔ Den Abstand am Anfang nicht zu groß wählen, lieber mit der Zeit vergrößern

✔ Auf quer rollende Reifen achten!

⦿ Vorbereitung auf das erste Ausdauerispiel, Schulung koordinativer Fähigkeiten

✔ Einen großen Kreis bilden (die ganze Halle ausnutzen)

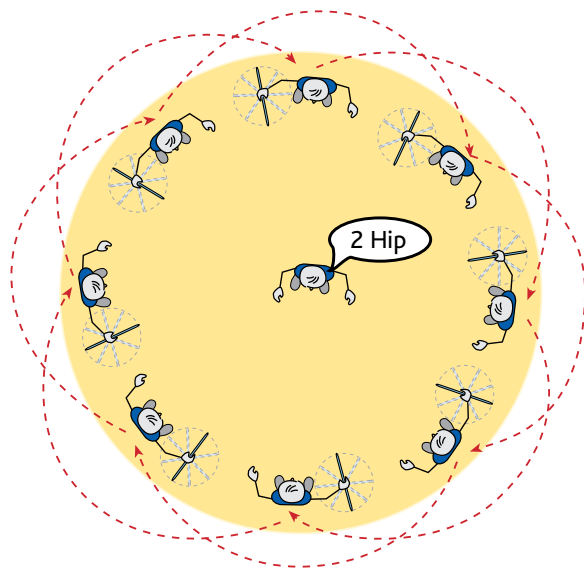


## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

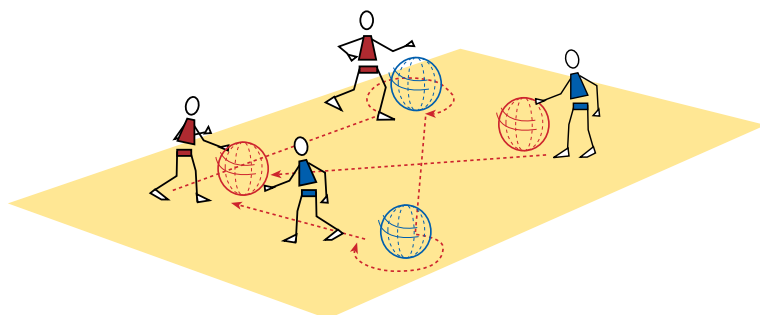
- **Hip und Hep**
- **Kreisaufstellung**

- Auf das Kommando „Hip“ drehen/zwirbeln die TN ihren Reifen und gehen einen Reifen weiter nach links.
- Auf das Kommando „Hep“ drehen/zwirbeln die TN ihren Reifen und gehen einen Reifen weiter nach rechts.
- Die Übungsleitung (ÜL) nennt eine Zahl „1, 2 oder 3“ und das Kommando „Hip“ oder „Hep“: die TN gehen 1, 2 oder 3 Reifen nach links oder rechts.



- **Haltet alle Reifen in Bewegung!**
- Die TN verteilen sich mit ihrem Reifen gleichmäßig in der ganzen Halle.

Die TN drehen/zwirbeln ihren Reifen. Auf ein Startsignal der ÜL startet die Aufgabe: Alle Reifen in Bewegung halten!  
Kommt ein Reifen zum Liegen, wird er wieder neu in Bewegung gesetzt.  
Die ÜL gibt nach und nach noch mehr Reifen in den Raum.



- **Partnertaufgaben mit dem Reifen**
- Die TN suchen sich eine Partnerin/einen Partner. Jede/r hat einen Reifen und sie stellen sich mit ihrem/ihrer Partner/in in einer Gasse im Abstand 4 – 5 m auf.

Die TN rollen sich die Reifen zu.

- Im Wechsel rechte und linke Hand
- Beide Reifen gleichzeitig zum/zur Partner/in rollen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Neben der Förderung der Ausdauerleistung wird auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit trainiert.
- ✔ Entsprechend des Leistungsvermögens und der Schnelligkeit der TN kann der Kreis verkleinert oder vergrößert werden.
- ✔ Je nach Fitnesszustand kann die Zahl der zu überspringenden Reifen auf 4 oder 5 erhöht werden.
- ✔ Pulskontrolle und Trinkpause nach dem Spiel

- ◎ Förderung der Ausdauerleistung
- ✔ Hier ist auch Kooperation gefragt! Denn nur dann gelingt es, alle Reifen in Bewegung zu halten.
- ◎ Förderung der Orientierung und Übersicht im Raum
- ✔ Jede/r TN bestimmt seine Laufstrecke selbst.
- ✔ Jede/r TN entscheidet für sich, welcher Reifen sein/ihr nächstes Ziel ist.
- ✔ Jede/r TN kann sich eine Pause verschaffen, wenn er/sie eine braucht.
- ✔ Pulskontrolle und Trinkpause nach dem Spiel

- ◎ Zur Ruhe kommen und doch in Bewegung bleiben
- ✔ Abstand nicht zu groß wählen



● **Platzwechsel im Kreis**

- Die TN stehen im Kreis ca. 1 – 2 m voneinander entfernt.

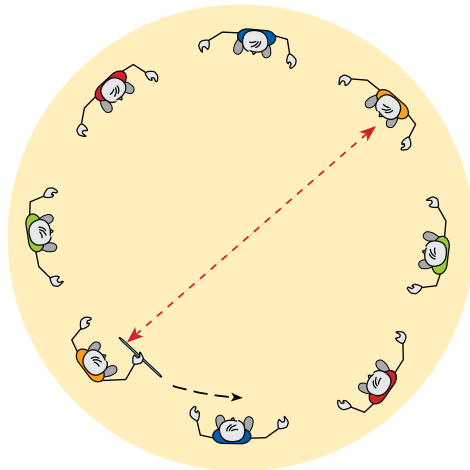
Jede/r TN hat den/die Partner/in von der vorhergegangenen Aufgabe gegenüber stehen.

Die ÜL gibt einen Reifen ins Spiel.

Ein Reifen wird zum rechten Nachbarn gerollt.

Sobald der Reifen die Hand verlässt, muss der Platz mit dem Gegenüber getauscht werden.

Wenn alle das Wechselprinzip verstanden haben, gibt die ÜL einen zweiten Reifen ins Spiel.



- ◎ Förderung der Ausdauerleistung

- ✔ Die Größe des Kreises richtet sich nach dem Leistungsvermögen der TN.

- ✔ Wenn nur ein Reifen die Runde macht, geht der/die Partner/in leer aus und muss immer nur laufen.

- ✔ Bei zwei Reifen muss der zweite Reifen so in das Spiel gebracht werden, dass jeder den Reifen bekommen kann.

- ✔ Die Intensität kann durch mehrere Reifen noch gesteigert werden.

- ✔ Pulskontrolle nach dem Spiel

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

● **Reifen sammeln**

- Die TN bilden einen Kreis. Jede/r TN hat einen Reifen.

Ein TN beginnt und rollt seinen Reifen einem/einer beliebigen Mitspieler/in zu. Diese/r Mitspieler/in hat jetzt zwei Reifen.

Die zwei Reifen werden zu einem beliebigen Dritten gerollt usw. Die Anzahl der Reifen wächst also an, bis zum Schluss ein/e TN alle Reifen besitzt.

- ◎ Gemeinsame Abschlussaktion

- ✔ Ist die Anzahl der TN sehr hoch, wird nach der Hälfte der TN die Aufgabe mit einem Reifen neu gestartet.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Reflektion und Auswertung der Stunde**

- Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL fragt, wie sich die TN gefühlt haben.

- ◎ Erfragen, wie sich die TN gefühlt haben (BORG-Skala)

- ✔ Am Ende der Übungsstunde nochmals den Puls kontrollieren

% der max. Pulsfrequenz		Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
30%		😊 sehr, sehr leicht	6 – 7 – 8	ruhig und tief
40%		🙂 sehr leicht	9 – 10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	🙂 ziemlich leicht	11 – 12	etwas beschleunigt
	60%	😐 etwas leicht	13 – 14	mehr beschleunigt
	70%	😓 schwer	15 – 16	sehr beschleunigt
80%		😫 sehr schwer	17 – 18	sehr, sehr beschleunigt
90 – 100%		😱 sehr, sehr schwer	19 – 20	hechelnd

