

Geht dir schon die Puste aus? –

Ausdauer-Trainingsmethoden kennenlernen und beim Rope Skipping anwenden

Dr. Andreas Simon, Bremen

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger bis Fortgeschrittene, ab Klasse 10
Ort	Sporthalle
Ziele	die Anpassung des Organismus durch das Training der Ausdauer erläutern, Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennenlernen und umsetzen, das Training durch Kontrolle der Pulswerte steuern
Kompetenzen	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Leistung erfahren und reflektieren

Fachliche Hinweise

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer und ihre Trainingsmethoden

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer ist bei der Ausübung nahezu aller Sportarten von Bedeutung. Dennoch erfüllt sie unterschiedliche Funktionen, wie z. B. langes Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität, Erhöhung der Belastungsverträglichkeit, Stabilisierung von sportlicher Technik und der Konzentrationsfähigkeit sowie die Beschleunigung der Wiederherstellung. Sie ist ausschlaggebend dafür, dass Sportler noch bis zum Ende der sportlichen Tätigkeit eine hohe Leistung erbringen können. Die Vielschichtigkeit der Aufgaben, die der Ausdauer zukommen, und die unterschiedlichen Zielsetzungen, unter denen Ausdauertraining betrieben werden kann (z. B. Leistung, Gesundheit, Fitness, vgl. M 6), führen dazu, dass sich die Festlegung einer eindeutigen Definition schwierig gestaltet. Weineck (2004) definiert wie folgt: „Unter Ausdauer wird allgemein die psychophysische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden“.

Zur Förderung der verschiedenen Aufgaben der Ausdauer haben sich vier Hauptmethoden etabliert: *die Dauer- und Intervallmethode, die Wiederholungsmethode und die Wettkampfmethode*. Bei der Dauer- und Intervallmethode geht es um die gleichmäßige Belastung im Bereich der aeroben Schwelle. Die Wiederholungsmethode zeichnet sich dadurch aus, dass der Trainingsablauf durch Pausen unterbrochen wird. Diese sollen aber nicht zur vollständigen Erholung führen, sondern sind vielmehr so zu wählen, dass man mit dem nächsten Intervall fortfährt, wenn man sich die gleiche Belastung wieder zutraut. Man spricht von „lohnenden Pausen“.

Die für die Unterrichtseinheit relevanten Trainingsmethoden unterscheiden sich in den Belastungsparametern Intensität, Dichte (Pausen), Umfang und Dauer (siehe M 27–M 29).



Hinweis: Die Wiederholungs- und Wettkampfmethode werden aufgrund der erhöhten Belastungsspitzen und der Anhäufung von Laktat im Körper nicht im Schulsport praxisnah durchgeführt.

Rope Skipping – Was ist das?

Rope Skipping wurde ursprünglich von einem Sportlehrer aus Amerika mit dem Ziel, Gleichgewicht und Koordination seiner Schüler zu verbessern, ins Leben gerufen. Seit den 60er-Jahren wurde es zusätzlich als gesundheitsbewusste Trainingsmöglichkeit propagiert. Die Trendsportart gelangte dann über Schüleraustausche nach Deutschland. Seit 2000 ist Rope Skipping Fachsportart im Deutschen Turnerbund. Die vorrangigen Unterschiede zum Seilspringen sind:

Stundenübersicht

Die Stunden bauen methodisch nicht zwingend aufeinander auf, da jede Methode für sich erprobt werden kann. Dennoch ist es sinnvoll, sie in einen zusammenhängenden Kontext zu stellen, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzuzeigen. Außerdem bedarf das Springen beim Rope Skipping einer gewissen Übung, weshalb sich eine zeitlich zusammenhängende Durchführung eignet.

Literatur

Böttcher, Henner (Hrsg.): Rope Skipping. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2013.

Ein Grundlagenbuch, in dem die Trendsportart Rope Skipping einführend beleuchtet wird. Von Ideen zum Aufwärmen über Grundsprünge bis hin zu Partner- und Gruppenübungen wird das Thema sehr anschaulich und detailliert präsentiert.

Rühl, Jörn; Kreuzer, Sandra und Obenauer, Kerstin: Cardio-Aktiv. Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2007.

Ein Buch, das Anregungen für einen motivierenden Sportunterricht geben kann, indem es Freude an der Bewegung vermittelt und dadurch zu wachsender Fitness und der Wahrnehmung des eigenen Körpers führt.

Weineck, Jürgen (Hrsg.): Optimales Training (14. Auflage). Spitta Verlag, Balingen 2004.

Der Klassiker im Bereich Training. Neben allgemeinen Grundsätzen der Trainingslehre werden das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen, der sportlichen Technik und Taktik, psychologisches Training, beeinflussende Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit sowie das Gesundheitstraining thematisiert.

Zintl, Fritz und Eisenhut, Andrea (Hrsg.): Ausdauertraining – Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 2004.

Dieses Grundlagenbuch stellt die Erkenntnisse der Sportwissenschaft zusammen und gibt einen detaillierten Überblick über die Charakteristik der konditionellen Fähigkeit Ausdauer, z. B. sportbiologische Grundlagen, Ausdauer in verschiedenen Sportarten und -bereichen, Trainingsmethodik sowie Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter.

Beitrag aus RAAbits Sport

Bieligk, Michael: Musik, Tricks und flottes Tempo – eine Einführung ins Rope Skipping (Teil IV/Beitrag 1). Grundwerk RAAbits Sport 2012.

In diesem Beitrag werden verschiedene Grund- und anspruchsvollere Sprünge aus dem Rope Skipping vorgestellt, die gut mit den vorliegenden Materialien kombiniert werden können.

Musikvorschläge

David Guetta: Titanium (136 bpm)

Katy Perry: Firework (124 bpm)

Kelly Clarkson: Stronger (116 bpm)

Lady Gaga: Just dance (120 bpm)

Madonna: Give it 2 me (132 bpm)

Metro Station: Shake it (153 bpm)

Rihanna: Please don't stop the music (126 bpm)

The Pussycat Dolls: When I grow up (123 bpm)

Hauptteil

Bevor es losgeht ... (M 4)

Jeder Schüler erhält ein Springseil. Besprechen Sie zunächst gemeinsam die Pulsmessung (vgl. M 4) sowie die richtige Einstellung der Seile und demonstrieren Sie die korrekte Körperhaltung beim Grundsprung:

Füße/Beine:

- Gesprungen wird mit geschlossenen Füßen (federnd auf den Fußballen).
- Die Knie sind nur leicht gebeugt.
- Bei jedem Sprung erfolgt ein Seildurchschlag: Das Seil berührt dabei 10–20 cm vor den Füßen leicht, aber hörbar den Boden.
- Die Sprunghöhe entspricht nur etwas mehr als der Seildicke (max. 2 cm).

Arme/Rumpf:

- Oberkörper und Kopf sind aufrecht, der Blick nach vorn gerichtet.
- Oberarme und Ellenbogen liegen eng am Körper an.
- Die Unterarme zeigen schräg nach außen vom Körper weg (der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt etwas mehr als 90 Grad).
- Das Seil wird – außer beim Anschwingen – aus den Handgelenken geschwungen.
- Die Schultern sollten entspannt sein und nicht hochgezogen werden.

Grundsprünge erarbeiten (M 8 bis M 16)

Die Schüler werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält M 8 mit einem Beobachtungsauftrag. Ziel ist es, nach einer vorgegebenen Zeit fünf Grundsprünge (siehe M 9 bis M 16) absolvieren zu können.



Differenzierung: Auf den Karten sind weitere Sprünge als „Reserve“ aufgeführt. Motorisch geübte Schüler bzw. Gruppen, die schnell fertig sind, können sich an den Sprüngen versuchen und so ihr Repertoire erweitern.



Hinweise:

- Es ist sinnvoll, wenn in den 4er-Gruppen immer nur zwei Schüler springen und die anderen beiden die Beobachtungs- bzw. Korrekturaufgaben übernehmen. Es sollte nicht nur auf die Technik, sondern auch auf gesundheitliche Aspekte, wie z. B. eine korrekte Körperhaltung, geachtet werden.
- Zunächst kann ohne Musik gesprungen werden, damit sich die Schüler vorrangig um die Ausführung der Technik kümmern können. Außerdem sollte das Tempo beim Springen variieren bzw. im Hinblick auf die Ausdauer-Trainingsmethoden sukzessiv gesteigert werden. (Die Schüler sollten Tempo und Intensität außerdem in Bezug zur Borg-Skala (siehe M 7) und zu Begriffen wie 100-/50-Prozent-Intensität setzen.)

Reflexion (M 8)

Besprechen Sie mit den Schülern deren Ergebnisse des Arbeitsblatts M 8 sowie ihre Erfahrungen beim Springen.

Eine Choreografie erstellen (M 17)

Um die Grundsprünge zu festigen, erhalten die Schüler den Auftrag, eine kleine Choreografie in ihren Gruppen zu erstellen. Es sollen darin die zuvor erarbeiteten Grundsprünge vorkommen – bei leistungsstarken Gruppen auch die zusätzlich ausprobierten. M 17 bietet den Schülern Anregungen und Hilfestellung.

Erarbeitung der kontinuierlichen Dauermethode (M 18)

Die Schüler gehen zu zweit zusammen und erhalten das Arbeitsblatt M 18 mit den Aufgaben zur kontinuierlichen Dauermethode.

Partner A wählt aus den Grundsprüngen einen oder mehrere aus, die er kontinuierlich ausführen kann, und beginnt zu springen. Die Zeit läuft noch nicht, da er seinen Puls erst ein wenig erhöhen muss. Wenn er nach seinem subjektiven Belastungsempfinden das Gefühl hat, im entsprechenden Pulsbereich zu sein, misst er ihn. Stimmen die Werte ungefähr überein, beginnt die Trainingsphase. Ist der Wert zu niedrig oder zu hoch, passt der Springer seine Bewegung entsprechend an und misst erneut. Er kann sich an der Borg Skala orientieren. Der Ablauf des Trainings ist wie folgt:

1 Minute springen, 10 Sekunden Puls messen, 1 Minute springen, 10 Sekunden Puls messen usw.

Partner B hat währenddessen die Aufgabe, ...

... auf die korrekte Ausführung und Körperhaltung des Springers zu achten,

... die Zeit anzusagen,

... den Pulswert zu notieren.

Insgesamt springt jeder Schüler 15 Minuten. Dies entspricht ca. einer Belastung von 45 Minuten Joggen. Danach werden die Rollen getauscht. Haben beide Schüler ihr Training absolviert, halten sie ihre Werte in der Grafik auf dem Arbeitsblatt fest.



Differenzierung: Das Arbeitsblatt enthält eine Zusatzaufgabe, die schnellere Gruppen bearbeiten können. Diese wird später in der Reflexionsphase und bei der Auswertung des Trainings aufgegriffen.

Schwierigere Jumps erproben (M 19 bis M 24)

Nach der Erarbeitungsphase bekommen die Schüler eine kurze Pause, um sich zu erholen und etwas zu trinken. In dieser Zeit können Sie den zweiten Arbeitsauftrag erteilen: Es geht darum, etwas schwierigere Sprünge zu erproben (siehe M 19 bis M 24), mit denen eine höhere Intensität erreicht werden kann. Die Schüler sollten auch hier wieder langsam mit der Ausführung beginnen und sich sukzessiv steigern.



Tipp: Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Ergebnisse der Erarbeitungsphase und bitten Sie ein oder zwei Schülergruppen, ihre besonders geeignete Darstellung auf ein Plakat zu übertragen.

Reflexion (M 27)

Die Schüler versammeln sich vor der Tafel bzw. vor dem Plakat, auf dem der Pulsverlauf zur kontinuierlichen Dauermethode dargestellt ist. Die Schüler beschreiben diese Pulskurve und stellen Vermutungen über den weiteren Verlauf sowie die Auswirkungen der Methode auf das kardiopulmonale System an. Notieren Sie die wichtigsten Stichwörter dazu auf dem Plakat unter den Punkten „physiologische Wirkung“ und „Trainingseffekte“ (vgl. M 27).



Hinweis: Da es sich um ein Schülerexperiment handelt, kann es passieren, dass keine passende Kurve entsteht. Halten Sie für den Fall das Lösungsblatt (M 27) bereit.

Ausklang

Hahnenkampf

Die Schüler bilden Paare und verteilen sich nebeneinander in der Halle. Jeder stellt sich auf ein Bein und verschränkt die Arme auf dem Rücken. Auf ein Startsignal hin versuchen die Schüler, ihren Partner durch (leichtes) Anrempeln aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer als Erster den Boden mit dem freien Fuß berührt, verliert die Runde.