**Theorie: Buch Kapitel 8.15-8.16.3**

**Praxis: Ausdauertraining**

|  |
| --- |
| **Wir trainieren unsere Ausdauer auf einen Wettkampf hin** |
| Pulsmessung und Ausdauertraining mit Trainingstagebuch |
| **Zeitaufwand** | Einheit zieht sich über mehrere Monate |
| **Kosten** | 0 Euro bzw. x Euro für Start bei Wettkampf |
| **Benötigtes Material** | Buch, Schreibzeug, Trainingstagebuch |
| **Theorie:** **Kapitel 8.15** Was ist die Ausdauer?**Kapitel 8.15.1** Sollen Kinder und Jugendliche ihre Ausdauer trainieren?**Kapitel 8.15.2** Welche Gefahren gibt es beim Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter?**Kapitel 8.16** Was ist die Grundlagenausdauer?**Kapitel 8.16.1** Wie wird die Grundlagenausdauer mit der extensiven Dauermethode (kontinuierlicher Dauerlauf) trainiert?**Kapitel 8.16.2** Wie wird die Grundlagenausdauer mit dem Fahrtspiel (Fartlek) trainiert?**Kapitel 8.16.3** Wie wird die Grundlagenausdauer mit der (extensiven) Intervallmethode trainiert?**Praxis:**Ziel ist die gemeinsame Teilnahme an einem Wettkampf.Basierend auf den Inhalten der Theoriestunden (HKS, Energiegewinnung, Trainingsmethoden, ... (alles eher oberflächlich)) liegt der Schwerpunkt in der praktischen Umsetzung.Zu Beginn der Einheit messen die SuS während der Stunde, zu Hause und im Training ihren Puls und tragen ihn in die Tabelle ein (siehe Anhang).Mit den SuS werden verschiedene Trainingsmethoden in der Praxis durchgeführt (mindestens extensive Dauermethode Kap. 8.16.1; Fartlek Kap. 8.16.2 und Intervallmethode Kap. 8.16.3) und besprochen.Wenn möglich wird die Pulshöhe über eine „Faustformel“ (S. 209) oder einen Test (Stufen-, Conconi-Test) ermittelt und mit Bezug zu den Begriffen aerob und anaerob besprochen (S. 127).Die SuS trainieren selbstständig in den spezifischen Pulsbereichen. Sie müssen ein Trainingstagebuch über drei Monate hinweg führen und ihre Ausdauereinheiten eintragen. (siehe Anhang). |

Unterrichtsidee eingereicht von Steffi Skenderovic und Ralf Rascher

Pulswerte von\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Im April

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AKTION** | **PULS** | **Datum** |
| Im Sitzen |  |  |
| Gehen auf der Stelle |  |  |
| Treppenlaufen |  |  |
| 3 Treppensprints |  |  |
| 1 min später |  |  |
| Ruhepuls nach dem Schlafen |  |  |
| 100 m |  |  |
| 1 min später |  |  |
| 400m |  |  |
| 1 min später |  |  |
| 15 min lockeres Joggen |  |  |
| Selbst gewählte Aktion:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

Im Juni

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AKTION** | **PULS** | **Datum** |
| Im Sitzen |  |  |
| Gehen auf der Stelle |  |  |
| Treppenlaufen |  |  |
| 3 Treppensprints |  |  |
| 1 min später |  |  |
| Ruhepuls nach dem Schlafen |  |  |
| 100 m |  |  |
| 1 min später |  |  |
| 400m |  |  |
| 1 min später |  |  |
| 15 min lockeres Joggen |  |  |
| Selbst gewählte Aktion:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

**Trainingstagebuch zur Vorbereitung auf den XXX-Lauf am 35.15.2157**

**Name: Ruhepuls: Maximalpuls:**

**Maximaler Trainingspuls nach der „Faustformel“ S. 209 (nach Hollmann):**

**Maximaler Trainingspuls nach Karvonen:**

Trainingspuls für ein aerobes Training = Ruhepuls + ((Maximalpuls – Ruhepuls) x Intensität)

**Eventuell: Anaerobe Schwelle nach Conconi: Aerobe Schwelle (80%):**

Ausdauertraining ab dem 1. April

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Datum** | **Disziplin** | **Strecke/Zeit/Methode** | **Mittlerer Puls und****maximale Puls** | **Ort** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Tag** | **Datum** | **Disziplin** | **Strecke/Zeit/Methode** | **Mittlerer Puls und****maximale Puls** | **Ort** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Tag** | **Datum** | **Disziplin** | **Strecke/Zeit/Methode** | **Mittlerer Puls und****maximale Puls** | **Ort** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Tag** | **Datum** | **Disziplin** | **Strecke/Zeit/Methode** | **Mittlerer Puls und****maximale Puls** | **Ort** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |