

Programme in der Halle

In diesem Kapitel werden 24 unterschiedliche Ausdauerprogramme für die Halle vorgestellt. Alle Programme haben das Ziel, die allgemeine Grundlagenausdauer in einer Gruppe zu trainieren und dabei jedem Gruppenteilnehmer weitestgehend eine individuelle Belastungsdosierung zu ermöglichen. Dabei kommen entweder die kontinuierliche Dauerethode, die variable Dauerethode oder das Fahrtspiel (siehe Kapitel „Training der allgemeinen Grundlagenausdauer“) zum Einsatz. Bei allen Programmen, auch bei denjenigen, die aus einer Aneinanderreihung verschiedener Ausdauerübungen bestehen, wird eine durchgehende Belastung angestrebt. Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Übungen (z.B. bei einem Zirkel) soll es also keine Bewegungspause geben (Prinzip der Dauerethode). In keinem Programm kommt die Intervallmethode zur Anwendung!

Alle Programme wurden in einer relativ kleinen Halle (22 m x 12 m) erprobt. Die jeweils angegebene Höchstteilnehmerzahl bezieht sich daher auf diese Hallengröße. Bei größeren Hallen können somit grundsätzlich mehr Teilnehmer eingeplant werden.

Es werden nur die reinen Ausdauerprogramme vorgestellt. Auf das Aufwärmen und den Stundenausklang wird nicht eingegangen. Es soll jedoch an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass in vielen Fällen vorbereitende Aufgaben geschickt in das Aufwärmen einbezogen werden können (und sollen), z.B.: Gewöhnung an Geräte (Seil, Ball), Kennenlernen der Laufstrecke und/oder der Ausdauerübungen, Einübung ungewohnter

Übungen oder die Bildung von Paaren und Gruppen. Oft ist ein gleitender Übergang vom Aufwärmen zum Ausdauertraining möglich.

Bei einigen Programmen sind der Aufbau und die Erläuterung der Übungen sowie des Gesamtablaufs etwas aufwändiger. Hier gilt es, durch gute Planung und geschicktes Vorgehen einerseits möglichst wenig Zeit aufzuwenden und andererseits trotzdem die Teilnehmer ausreichend über den Ablauf zu informieren. Tipps hierzu finden Sie im Kapitel „Überlegungen zum organisatorischen Ablauf“.

Es wurde versucht, die Übungen und den Ablauf durch Text und Abbildungen in aller Kürze verständlich darzustellen. Fast alle (Einzel-) Übungen und Stationen werden zusätzlich im Kapitel „Übungssammlung“ ausführlich beschrieben. Über das Sachverzeichnis sind sie leicht zu finden. Die in den Skizzen verwendeten Symbole finden Sie auf Seite 8.

Nicht oder nicht in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehende Geräte können oft durch andere Geräte ersetzt werden. Bei einigen Übungen werden entsprechende Alternativen vorgeschlagen (auch im Kapitel „Übungssammlung“).

Die Vorschläge bezüglich der Zeitdauer der Einzelphasen sowie des Gesamtumfangs orientieren sich an Erfahrungswerten. Selbstverständlich müssen hierbei die durchschnittliche Leistungsfähigkeit der Gruppenteilnehmer als auch die zur Verfügung stehende Zeit Berücksichtigung finden.

Verschiedene Laufwege um und über Geräte

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 20 Teilnehmer.
Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl erhöht werden.

Idee und Ablauf

Sechs vom Übungsleiter vorgegebene Laufwege werden jeweils für eine bestimmte Dauer (4 Min.) durchlaufen. Die Wege führen um Geräte (Bänke, Medizinbälle) herum, manchmal auch darüber (Sprung, Reiterlauf). Zwischen jeweils zwei Laufstrecken wird für etwa eine Minute im Kreis gelaufen. Es gibt keine Pausen. Die jeweilige neue Streckenführung wird den Teilnehmern auf folgende Art und Weise vorgestellt: Zuerst laufen alle – hinter dem Übungsleiter her – im Kreis (ca. 1 Min.). Dann läuft der Übungsleiter die neue Strecke. Die Teilnehmer folgen ihm unmittelbar. Nach etwa zwei Runden sollte der jeweilige Streckenverlauf bekannt sein, sodass nun jeder Teilnehmer diese Strecke für die restliche Zeit in seinem eigenen Tempo laufen kann. Nach Ablauf der vier Minuten fordert der Übungsleiter alle dazu auf, umgehend wieder in Kreisform außen um die Geräte herum zu laufen. Dann wird die nächste Streckenführung laufender Weise gezeigt usw.

Belastungsumfang

Bei einer Dauer von jeweils einer Minute für das Laufen im Kreis und vier Minuten pro Laufweg ergibt sich bei sechs verschiedenen Streckenführungen eine Gesamtdauer von 30 Minuten (1, 4, 1, 4, 1, 4, usw.)

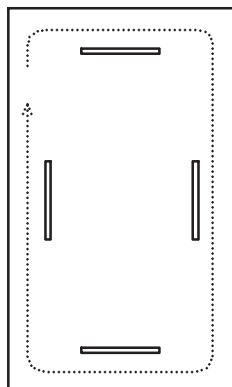
Individuelle Dosierung

Nachdem der jeweilige Laufweg bekannt ist, wählt jeder Teilnehmer sein individuelles Lauftempo. Die ausdauerstarken Teilnehmer sollten ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer aufgefordert werden.

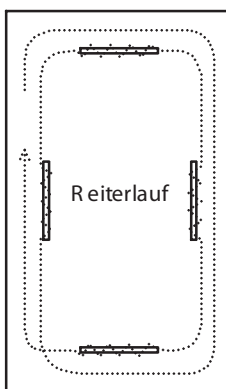
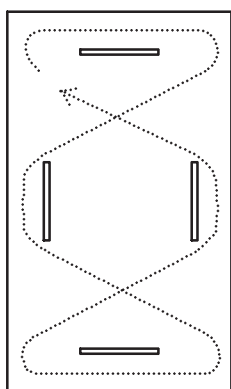
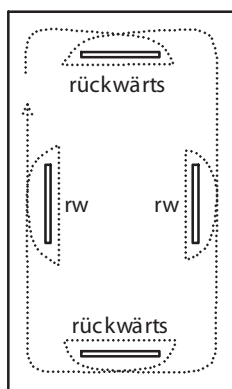
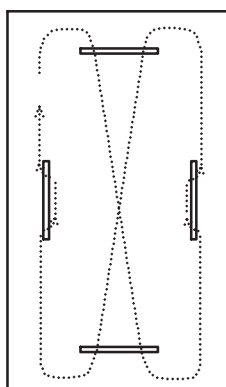
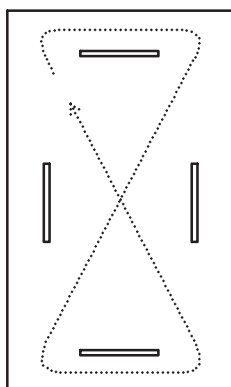
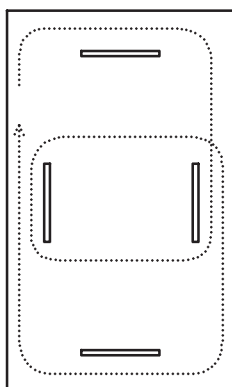
Hinweise

Beim Aufbau sind Sicherheitsabstände zu Wänden zu beachten.

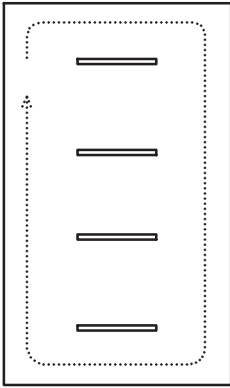
Beispiel I: 4 Turnbänke (an 4 Seiten)



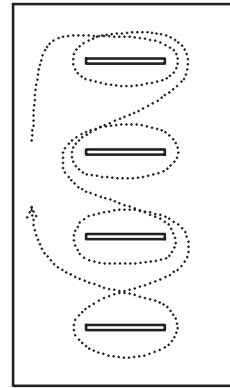
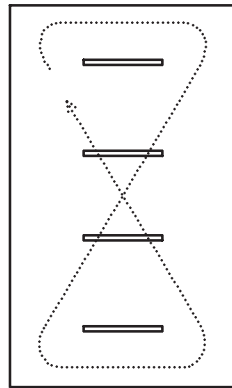
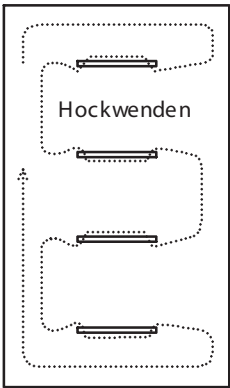
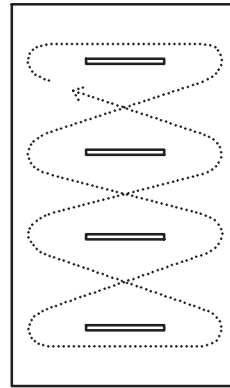
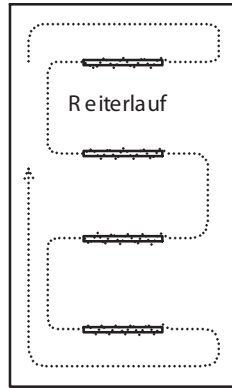
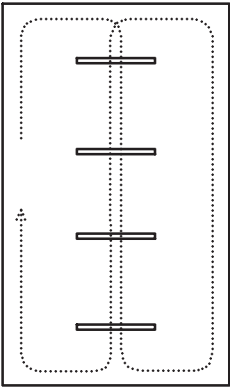
1. Laufen im Kreis (1 Min.)
2. Laufweg 1 (4 Min.)
3. Laufen im Kreis (1 Min.)
4. Laufweg 2 (4 Min.)
5. Laufen im Kreis (1 Min.)
6. Laufweg 3 (4 Min.)
7. Laufen im Kreis (1 Min.)
8. Laufweg 4 (4 Min.)
9. Laufen im Kreis (1 Min.)
10. Laufweg 5 (4 Min.)
11. Laufen im Kreis (1 Min.)
12. Laufweg 6 (4 Min.)



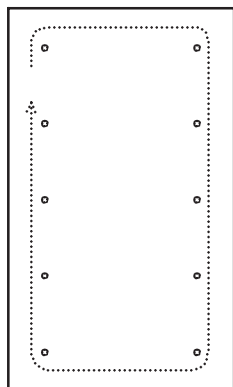
Beispiel II: 4 Turnbänke (parallel)



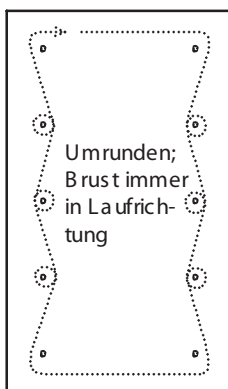
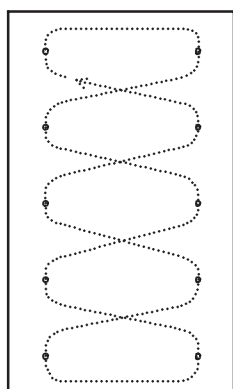
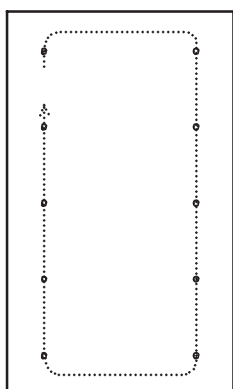
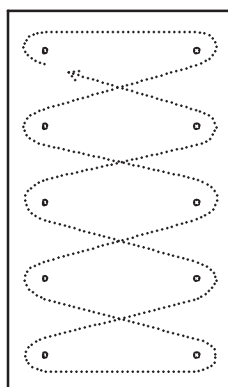
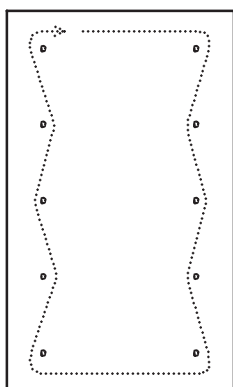
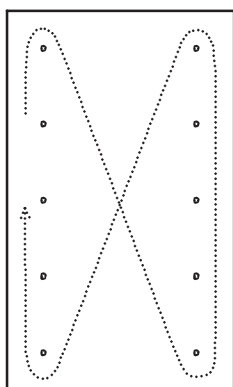
1. Laufen im Kreis (1 Min.)
2. Laufweg 1 (4 Min.)
3. Laufen im Kreis (1 Min.)
4. Laufweg 2 (4 Min.)
5. Laufen im Kreis (1 Min.)
6. Laufweg 3 (4 Min.)
7. Laufen im Kreis (1 Min.)
8. Laufweg 4 (4 Min.)
9. Laufen im Kreis (1 Min.)
10. Laufweg 5 (4 Min.)
11. Laufen im Kreis (1 Min.)
12. Laufweg 6 (4 Min.)



Beispiel III: 10 Medizinbälle



1. Laufen im Kreis (1 Min.)
2. Laufweg 1 (4 Min.)
3. Laufen im Kreis (1 Min.)
4. Laufweg 2 (4 Min.)
5. Laufen im Kreis (1 Min.)
6. Laufweg 3 (4 Min.)
7. Laufen im Kreis (1 Min.)
8. Laufweg 4 (4 Min.)
9. Laufen im Kreis (1 Min.)
10. Laufweg 5 (4 Min.)
11. Laufen im Kreis (1 Min.)
12. Laufweg 6 (4 Min.)



Verschiedene Laufwege um und über Medizinbälle im Wechsel mit Stationsübungen

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 21 Teilnehmer.
Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl durch ein räumliches Auseinanderziehen des Parcours erhöht werden.

Idee und Ablauf

Die Ausdauerbelastung erfolgt durch vorgegebene Laufwege im Wechsel mit Stationsübungen. Pro Station (= zwei gegenüber liegende Medizinbälle) trainieren zwei bis drei Teilnehmer. Alle Teilnehmer machen immer dieselbe Übung (angeleitet vom Übungsleiter). Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------|
| 1. Laufweg 1 | (alle TN) | 3 Min. |
| 2. Übung 1 an den Stationen | (jeweils 2–3 TN pro Station) | 2 Min. |
| 3. Laufweg 2 | (alle TN) | 3 Min. |
| 4. Übung 2 an den Stationen | (jeweils 2–3 TN pro Station) | 2 Min. |
- usw.

Der Laufweg wird jeweils vom Übungsleiter laufender Weise vorgestellt. Die Teilnehmer folgen ihm umgehend; es gibt keine Bewegungspause. Nach jedem Lauf begeben sich die Teilnehmer schnellstmöglich zu den Stationen. Der Übungsleiter zeigt sofort die nächste Stationsübung, die dann umgehend von den Teilnehmern umgesetzt wird (möglichst kurze Bewegungspause!).

Belastungsumfang

Bei den oben angegebenen Zeiten ergibt sich eine Gesamtdauer von 30 Minuten.

Individuelle Dosierung

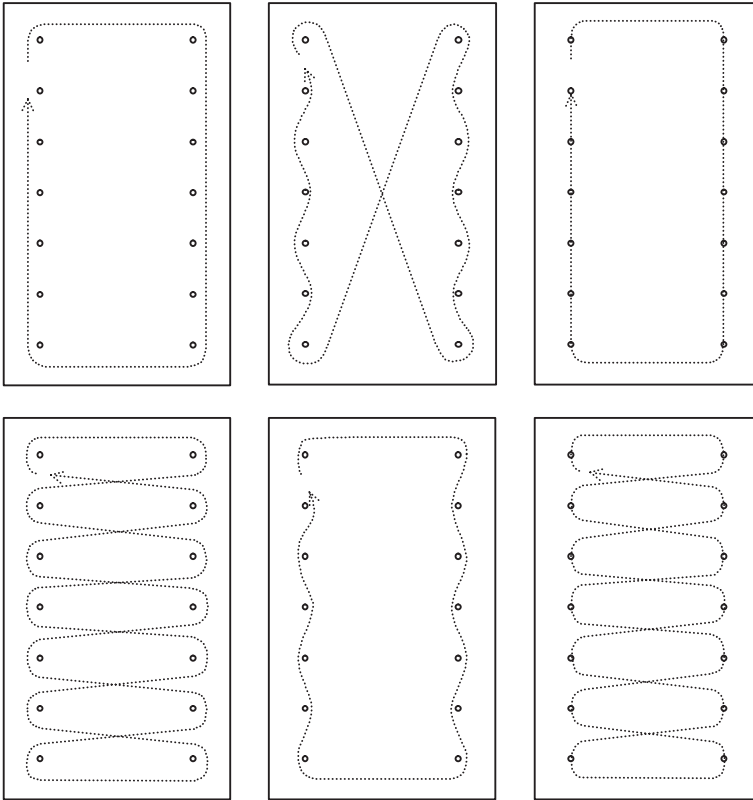
Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Lauftempo und seine individuelle Bewegungsintensität bei den Stationsübungen.

Die ausdauerstarken Teilnehmer sollten vom Übungsleiter ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer ermuntert werden.

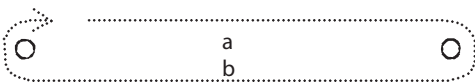
Hinweis

Vor dem Beginn muss eine Zuordnung der Teilnehmer zu den sieben Stationen erfolgen. So wird vermieden, dass nach den Läufen zu viele Teilnehmer zu ein und derselben Station wollen.

Laufwege



Stationsübungen



1. Hopselauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
2. Seitgalopp hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
3. Überkreuzlauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
4. Rückwärts laufen hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
5. Kniehebelauf hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)
6. Anfersen hin (a), „normales“ Laufen zurück (b)

Crosslauf im Wechsel mit Rundenlauf

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 24 Teilnehmer.
Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl durch eine Verlängerung der Laufstrecke – eventuell mit weiteren Geräten – erhöht werden.

Idee und Ablauf

Die Ausdauerbelastung erfolgt durch einen Hallencrosslauf im Wechsel mit einem Rundenlauf. Bei der Cross-Laufstrecke müssen Geräte umlaufen, übersprungen oder auf eine andere Art überwunden werden. Beim Rundenlauf wird „lediglich“ gelaufen (ohne Überwindung von Geräten). Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt, eine langsamere und eine schnelle Gruppe. Durch diese Einteilung wird die Anzahl an Überholvorgängen klein gehalten. Zwischen den Läufen gibt es keine Pausen (Prinzip der Dauerbelastung)!

Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

1. Rundenlauf	(Gruppe A)	7 Min.
Crosslauf	(Gruppe B)	
2. Rundenlauf	(Gruppe B)	7 Min.
Crosslauf	(Gruppe A)	
3. Rundenlauf	(Gruppe A)	7 Min.
Crosslauf	(Gruppe B)	
4. Rundenlauf	(Gruppe B)	7 Min.
Crosslauf	(Gruppe A)	

Abschließend können beide Strecken miteinander verbunden werden. Dann laufen beide Gruppen gleichzeitig die Gesamtstrecke (siehe kleine Abb.).

Belastungsumfang

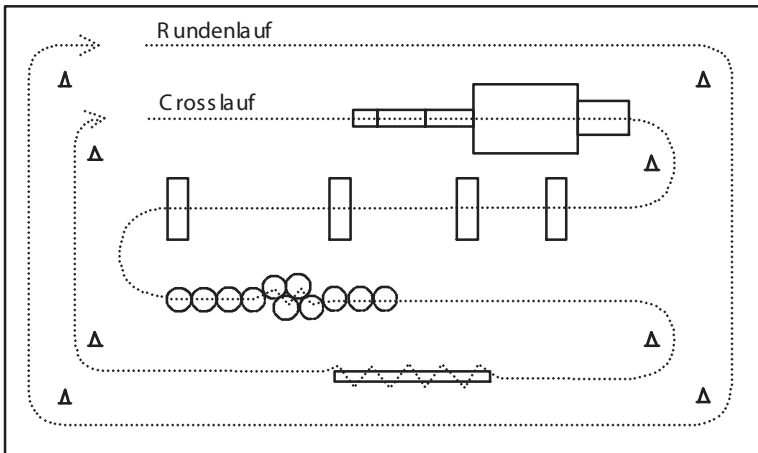
Bei den oben angegebenen Zeiten ergibt sich eine Dauer von 28 Minuten.

Individuelle Dosierung

Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Lauftempo.
Der Übungsleiter sollte die ausdauerstarken Teilnehmer ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer ermuntern.

Hinweis

Die Landung auf dem Weichboden sollte beidbeinig geschehen.

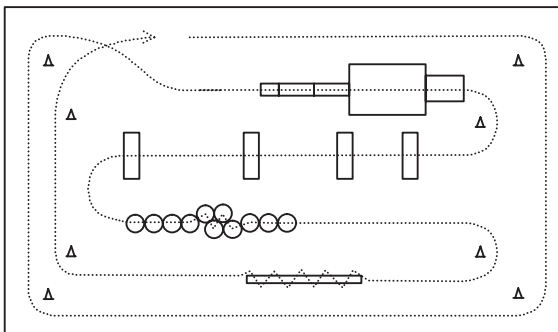


Aufgaben beim Crosslauf

- Kastentreppe hinauf und Sprung auf einen Weichboden
 - Sprünge über schmale „Gräben“
 - Schnelle Schritte durch die Reifenbahn
 - Reiterlauf „über“ eine Bank
- | |
|----------------------------|
| 1 Kl. Kasten, 2 gr. Kästen |
| 1 Weichboden, 1 Turnmatte |
| 4 Gymnastik-Matten |
| 11 Reifen |
| 1 Bank |

Variationsmöglichkeit

Beide Teilstrecken werden zu einer Gesamtstrecke verbunden (z.B. zum Abschluss).



Genauere Übungsbeschreibungen finden Sie im Kapitel „Übungssammlung“.

Crosslauf im Wechsel mit Stationsübungen I

Benötigte Fläche und Teilnehmerzahl

Halle mit mindestens 22 m x 12 m. Bei dieser Größe max. 24 Teilnehmer.
Wenn mehr Platz zur Verfügung steht, kann die Höchstteilnehmerzahl durch eine Verlängerung der Laufstrecke – eventuell mit weiteren Geräten – erhöht werden.

Idee und Ablauf

Die Ausdauerbelastung erfolgt durch einen Hallencrosslauf im Wechsel mit Übungen an drei Stationen. Bei der Cross-Laufstrecke müssen Geräte umlaufen, übersprungen oder auf eine andere Art überwunden werden. An den Ausdauerstationen (1, 2, 3) können jeweils bis zu acht Teilnehmer trainieren. Die Teilnehmer werden in drei gleich große Gruppen (A, B, C) eingeteilt. Zwischen den Läufen und den Stationsübungen gibt es keine Pausen!

Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

1. Crosslauf	(alle TN)	7,5 Min.
2. Stationsübungen	(A1, B2, C3)	1,5 Min.
3. Crosslauf	(alle TN)	7,5 Min.
4. Stationsübungen	(A2, B3, C1)	1,5 Min.
5. Crosslauf	(alle TN)	7,5 Min.
6. Stationsübungen	(A3, B1, C2)	1,5 Min.
7. Crosslauf	(alle TN)	7,5 Min.

Belastungsumfang

Bei den oben angegebenen Zeiten ergibt sich eine Gesamtdauer von 34,5 Minuten.

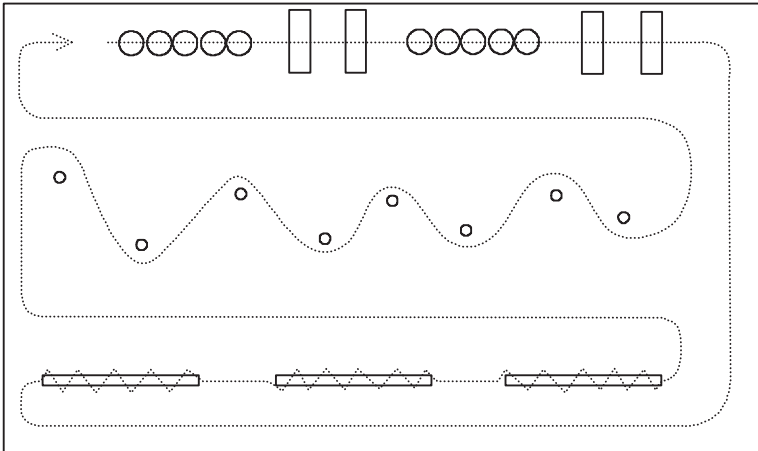
Individuelle Dosierung

Jeder Teilnehmer wählt sein individuelles Lauftempo und seine individuelle Bewegungsintensität an den Stationen.

Beim Crosslauf sollten die ausdauerstarken Teilnehmer vom Übungsleiter ausdrücklich zum Überholen langsamerer Teilnehmer ermuntert werden.

Hinweise

Vor dem Beginn müssen die Stationsübungen vorgestellt werden. Weiterhin ist die Einteilung der drei Gruppen vorzunehmen und festzulegen, welche Gruppe an welcher Station beginnt. Nach jeder Trainingsphase an den Stationen muss jeder benutzte Medizinball wieder an seine ursprüngliche Position gelegt werden!



Aufgaben beim Crosslauf (Reihenfolge entsprechend des Laufweges)

- Schnelle Schritte durch die Reifen 4 Reifen
- Sprünge über 2 schmale „Gräben“ 2 Gymnastik-Matten
- Schnelle Schritte durch die Reifen 4 Reifen
- Sprünge über 2 schmale „Gräben“ 2 Gymnastik-Matten
- Reiterlauf „über“ Bänke 3 Bänke
- Slalom um Medizinbälle herum 8 leichte Medizin-Bälle

Stationsübungen (auf der Skizze von oben nach unten)

1. Doppelte Umsteigesprünge in einem Reifen
2. Laufen auf der Stelle mit Vor-Hoch-Schieben eines Medizinballs
3. Hockwenden an der Bank (am Platz)

Variationsmöglichkeit

- Richtungswechsel beim Crosslauf

Genauere Übungsbeschreibungen finden Sie im Kapitel „Übungssammlung“.