

Spielerisches Ausdauertraining mit individueller Belastungsdosierung

„Wer bin ich?“

Die Teilnehmer finden sich paarweise zusammen. Ein Partner zieht aus einem Stapel verdeckt liegender Kärtchen eines heraus, merkt sich die Person und legt das Kärtchen wieder auf den Stapel zurück. Durch Fragen, die nur mit ja/nein beantwortet werden können wird solange gewalkt, bis die Person erraten wurde und nun der andere Partner ein Kärtchen zieht.

Vorteile: Ausdauertraining im aeroben Bereich Partner mit etwa gleichem Ausdauertrainingszustand können zusammen walken.

Richtzahl 130

Es werden Mannschaften zu 4-6 TN gebildet. Jede Mannschaft wählt einen „Schlachtruf“ und erhält 2 Würfel. In der Halle oder auf einem großen Platz werden Karten mit den Ziffern 1-130 ausgelegt. Auf „LOS“ würfelt jede Gruppe, streut dann aus, um die gewürfelte Zahl zu finden. Sobald sie gefunden wurde, ruft die Person mit dem Schlachtruf alle TN zusammen. Wieder wird gewürfelt und die gewürfelte Ziffer zu der ersten hinzuaddiert. Nun beginnt das Ausstreuen auf's Neue. Es wird solange gespielt, bis die 130 erreicht oder überschritten wurde. Die Mannschaft, die das zuerst geschafft hat, hat gewonnen.

Vorteile: siehe oben

Mensch ärgere dich nicht

Materialien: Mensch ärgere dich nicht-Spiel (am Besten recht groß und magnetisch), viele Würfel.

Vorbereitung: Das Spiel am Ende eines Platzes aufbauen, die Würfel um das Spiel herum verteilen, eine Hütchengasse aus 6 Distanzen aufbauen, 4 Teams bilden lassen. Spielablauf: Auf das Kommando des Spielleiters würfeln die Spieler mit allen verfügbaren Würfeln gleichzeitig los, bis eine 6 fällt und es nach bekannten Mensch ärgere dich nicht-Regeln mit dem Hütchenzug losgeht. Für jedes gezogene Feld muss nun der Spieler innerhalb der Hütchengasse eine gewisse Distanz laufen. Würfelt ein Teilnehmer z.B. eine 5, muss er in der Gasse bis auf Höhe der 5. Hütchen laufen oder walken, kehrt dann wieder zurück zum Spiel, wo er seinen nächsten Würfelzug ausführt. So entsteht ein Kommen und Gehen zum Mensch ärgere dich nicht-Spiel.

Wichtig: Jeder Spieler darf mit jedem beliebigen Hütchen seines Teams ziehen!

Herausschmeißen ist Pflicht.

Spielende: Nach einer vereinbarten Zeit, oder wenn das erste Team alle Figuren im Häuschen hat.

Upside down

2 Teams, als Vorbereitung werden gleichviele Kegel aufgestellt und umgeworfen auf dem Platz verteilt. Auf Kommando des Spielleiters soll eine Gruppe möglichst viele Kegel aufstellen, die andere möglichst viele Kegel hinlegen. Nach Ende der vorher definierten Spielzeit wird ausgezählt. (ca. 1-2 Minuten)

„Meet in the Middle“

Paarweise ca. 3-5m von der Mittellinie in Gassenstellung gegenüber. Auf Signal des ÜL laufen die TN an die Mittellinie und führen eine Bewegungsaufgabe aus. Danach laufen sie wieder zur Ausgangslinie. Welches Paar ist zuerst wieder an der Ausgangslinie?

Weiches Wurfgerät zuspielen

Zwei Teams, nach 10x zuspielen ohne Abnahme des Wurfgerätes durch den Gegner gibt es einen Punkt. Ende des Spiels nach vereinbarter Spielzeit oder Punktestand.

Schere, Stein, Papier Partner A und B stehen sich gegenüber und spielen Schere, Stein, Papier Möglichst schnell dreht sich der Verlierer um 180° um und versucht, wegzulaufen. Der Gewinner versucht ihn zu fangen.

Schnapp

Partner A und B stehen sich trippelnd in Squatposition gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein gut greifbarer Gegenstand, z.B. eine Pylone. Der ÜL sagt verschiedene Körperteile an, die möglichst schnell berührt werden müssen. Fällt das Signal „Schnapp“ versuchen beide möglichst als Erstes den Gegenstand zu „Schnappen“.

Bewegungsaufgaben in Fortbewegung:

Fingerspiele: Den Fingern beider Hände werden gleiche Ziffern zugewiesen (mit Ausnahme der Ringfingers). Die Finger sind leicht gebeugt und werden nun entsprechend der Ansage möglichst schnell kurz gestreckt und wieder in die Ausgangsposition zurückgebracht.

Handkompass: Hände leicht geöffnet, Daumen zeigen nach oben. Den vier Bewegungsrichtungen des Handgelenks werden die Ziffern 1-4 zugeordnet und entsprechend der Ansage möglichst schnell in die jeweilige Richtung bewegt und wieder zurück in die Ausgangsstellung gebracht.

Variationen: anstelle von Ziffern können z.B. Farben vergeben werden und die Ansagen mit den Ziffern gemischt werden.

Das Auto: Den 4 Plätzen im Auto werden die Zahlen 1-4 zugeordnet (1= Fahrer, 2=Beifahrer, 3= Platz hinter dem Fahrer, 4= Platz hinter dem Beifahrer). Der Fahrer sitzt immer links vorne und kann das Auto nur geradeaus lenken. Soll die Richtung geändert werden, benennt der Fahrer mit der entsprechenden Zahl den neuen Fahrerplatz.

Bsp.: Ruft er die 2, wird der Beifahrerplatz zum neuen Fahrer und alle drehen sich um 90° nach rechts.

Intensitätssteuerung beim Walken / Laufen

Altersformel HFmax: $220 - LA =$ _____

Intensitätsbereiche:

1) HFmax x 50 - 60% _____

Erholungstraining	< 60% der HFmax	Trainingsreiz wenig intensiv, Einstieg bei geringer Ausdauerleistungsfähigkeit
Grundlagenausdauer 1 GA1	60-70% der HFmax	Stabilisierung und Ökonomisierung der Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer 2 GA2	70-80% der HFmax	Stabilisierung und Entwicklung des Herz-Kreislauf-System
Aerob-Anaerobes Mischtraining	80-90% der HFmax	Aerob-Anaerobe Energiebereitstellung Erhöhung und Entwicklung der Grundlagenausdauer
Wettkampftraining	90-100% der HFmax	Wettkampfintensität