

Sportunterricht - Ausdauertraining

Beitrag von „Bigandi“ vom 15. April 2008 19:47

Hallo!

Ich möchte im Sportunterricht (3. + 4. Klasse) ein Ausdauertraining im Stationsbetrieb machen. Die Stationen werden z. B. aus Hampelmannsprüngen, Schnurspringen, Wechselsprünge auf die Langbank,... bestehen. Nun kann ich schwer einschätzen, wie viele Stationen den Kindern zumutbar sind und wie lange eine Station dauern soll. Möchte nicht, dass mir ein Kind nach dem anderen umklappt! 

Hat da jemand Erfahrung damit?

LG, Birgit

Beitrag von „Elaine“ vom 15. April 2008 22:34

Würde zwischendurch Entspannungstationen aufbauen. Vielleicht so pro drei Stationen eine Entspannung danach. Zum Beispiel Ballmassage oder sonstiges.

Beitrag von „koritsi“ vom 16. April 2008 13:49

Du meinst wohl Zirkeltraining.

Da kannst du ruhig bis zu 10 Stationen machen (3-4 Kinder pro Station). Aber achte darauf, dass die Trainingszeiten kürzer als die Entspannungspausen dazwischen sind...

Beitrag von „Bigandi“ vom 19. April 2008 17:24

Vielen Dank für eure Antworten!

@ koritsi

Ja, ich meine das "Zirkeltraining", allerdings mag ich dieses Wort nicht - habe schlechte

Erfahrungen aus meiner eigenen Schulzeit! 😠

Habe damals auch lange nicht gewusst, was Ausdauerübungen mit einem "Zirkel" zu tun haben! 😊

LG, Birgit