

Ausdauertraining mit Kindern

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 17. April 2005 13:08

Guten MOrgen!

Ich bereite meine Schüler zur Zeit auf einen Mini-Marathon vor (Großveranstaltung für alle Schulen im Schulbezirk). Die Grundschüler müssen eine Strecke von 2,2km laufen.

Jetzt bin ich dabei, die Ausdauer gezielt zu trainieren.

- Runden laufen
- auf Zeit laufen
- Intervalltraining: drei Minuten laufen, dann eine Minute gehen, zwei Minuten laufen, eine Minute gehen, etc.
- Laufparcours

Wer hat noch andere, kindgerechte Übungsformen für mich?

Gruß Annette

Beitrag von „Elaine“ vom 17. April 2005 13:24

Machst du das ganze spielerisch oder wirklich nur stur laufen?

Du könntest beim Laufen kleine Übungen einbauen, z.B. dass der letzte der Laufreihe den ersten überholen muss. Oder im Wald eine Schnitzeljagd machen (das Ganze im Lauftempo)

Oder du lässt die Kinder würfeln, wie viele Runden sie laufen müssen.

Mehr fällt mir zur Zeit nicht ein, aber ich muss heute einen Stapel Bücher über Leichtathletik durchsehen, wenn ich was finde, melde ich mich noch mal!

Beitrag von „Rena“ vom 17. April 2005 13:37

In meiner Klasse trainieren die Kinder mit dem Hasen Joggi. Da darf man je nach Anzahl der durchgelaufenen Minuten bestimmte Körperteile anmalen (der Sportlehrer pfeift jede Minute ab oder so). Insgesamt 30 Minuten, Pausen macht man, wenn man sie braucht. So hab ich das jedenfalls verstanden (ich unterrichte kein Sport).

Mir kommen die immer nach diesen Stunden kaputt aber glücklich entgegengekrochen ("Ich kann nicht mehr!!") und ich bin froh, dass ICH da nicht mitmachen muss :O

Vielleicht weiß ja irgendwer noch mehr darüber.

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 17. April 2005 14:36

Klar, mache ich das Ganze spielerisch, sind ja Grundschulkinder! Diese Gruppenübungen à la "der letzte überholt die vorderen" oder "alle laufen im selben Gang" mache ich auch.

Den Hasen Joggi haben wir auch.

Ausdauertraining im Wald mit Stationen liegt nahe (sind im Schwarzwald), allerdings lag hier heute morgen mal wieder Schnee und somit muss das Trainieren in nächster Zeit drin verlaufen.

Gibts noch was anderes?

Gruß Annette, die jetzt ins Thermalbad fährt, weil das Wetter da draußen ja mal wieder zum K... ist



Beitrag von „Trulli“ vom 17. April 2005 16:06

Hallo,

könnte mir jemand sagen, woher man den Hasen Joggi bekommen kann?

Danke

Trulli