

Hauptteil: konditionelle Substanz – Ausdauer – Intervalltraining – kurze Einheiten

Zeit	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Anz	Material
20-25'	<p>kurze Intervalle: 6-8 x 300</p> <p>Belastungsumfang: 300 Meter Pause Variante I: 2 Minuten an Ort oder im lockeren Trab Pause Variante II: 200 Meter in lockerem Trab Wiederholungen: 6-8x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, die vorgegebene Distanz in der selben Zeit zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Mittels einer Stoppuhr misst jeder Läufer seine Zeit für die vorgegebene Strecke selbstständig. Die Teilnehmer entscheiden nach dem Intervall selber, ob sie nach der Belastung an Ort bleiben oder sich weiter im lockeren Trab fortbewegen. Der nächste Intervall startet jeweils nach 2 Minuten oder 200 Meter (gewählte Form fürs Training beibehalten). Die Teilnehmer, welche sich im lockeren Trab fortbewegen, achten darauf, dass sie die Läufer nicht behindern, welche sich in einer Belastungsphase befinden. • Strecke: die definierte zu absolvierende Strecke wird gekennzeichnet. Die Teilnehmer starten und stoppen ihre Zeit selbstständig (gestaffelter Start möglich). Falls die Teilnehmer am Ende der Strecke pausieren, so muss klar bestimmt werden, auf welcher Seite sie anschliessend beim nächsten Intervall zurückrennen (Kollisionen vermeiden). Wenn sich die Teilnehmer während den Pausen im lockeren Trab fortbewegen, so gilt es darauf zu achten, dass sie sich nach Ablauf der Pausenzeit (2 Minuten) erneut an einem der beiden möglichen Startpositionen befinden (Pause Variante II nicht geeignet). <p><i>Variante:</i> es ist auch möglich eine kürzere Strecke mehrmals zu absolvieren, bis die gewünschte Distanz erreicht ist. Dabei gilt es auf die Laufrichtungen zu beachten, um Zusammenstösse zu vermeiden. Die Pausen werden wie oben beschrieben durchgeführt, ausser dass bei dieser Form sich Start/Ziel stets am selben Ort befindet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundlauf mit grösserer Distanz: Jeweils nach 300 Meter (Belastung) und danach nach 200 Meter 	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf), wobei der Tempomacher die Zeit kontrolliert.</p>	<p>x</p> <p>1</p>	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>Distanzmarkierungen</p> <p>pro Tn/Gruppe: Stopp-/Pulsuhr</p>

	<p>(Pause) wird eine Markierung auf der Strecke angebracht (z.B. Ballon, Trassierband, Holzkeil). Die Variante I für die Pausen ist nicht geeignet (falls die Teilnehmer jedoch ausschliesslich an Ort pausieren, könnten nur Abschnitte von jeweils 300 Meter signalisiert werden). Idealerweise befinden sich die Teilnehmer nach dem letzten Intervall wieder am Ausgangspunkt, um nicht zusätzliche Zeit für die Rückverschiebung zu verlieren (6 Intervalle = 3 km/8 Intervalle = 4 km).</p>			
22'	<p>kurze Intervalle: Hügellauf</p> <p>Belastungsdauer: 60 Sekunden einen Hügel hochlaufen Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 8x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, in der vorgegebenen Zeit dieselbe Strecke zurückzulegen.</p> <p>Für die Belastung laufen die Teilnehmer den Hügel hoch (gestaffelter Start aus Platzgründen), in der Pause haben sie Zeit zur Ausgangsposition zurückzukehren. Die Teilnehmer merken sich nach dem ersten Intervall, bis wo sie den Hügel in der vorgegebenen Zeit erklommen haben., denn bei jeder weiteren Einheit wird wie oben erwähnt versucht, die selbe Distanz zu erreichen.</p> <p>Um die Zeit zu stoppen hat man folgende Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Teilnehmer erhält eine Stoppuhr/Pulsuhr und absolviert seine Trainingseinheiten selbständig; • der Sportleiter startet und stoppt die Zeit für die Teilnehmer (Staffelung sinnvoll, Überblick mit den Pausenzeiten behalten); • es wird in Stärkegruppen gestartet, wobei der Tempomacher die Zeit mittels Stopp-/Pulsuhr kontrolliert. <p><i>Variante:</i> Reicht die Strecke nicht aus, um die Zeit vollständig auszunutzen, so kann am Ende des Hügels umgekehrt und zurück an den Start verschoben werden, um den Hügel erneut zu bewältigen. Ergo merkt man sich die Anzahl Durchgänge plus die absolvierte Strecke bis zum Ende des Intervalls.</p>	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf), wobei der Tempomacher die Zeit kontrolliert.</p>	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>1 Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn/Gruppe:</p> <p>1 Stopp-/Pulsuhr</p>	
	<p>kurze Intervalle: Treppenlauf</p>			

12'	<p>Belastungsdauer: 30 Sekunden eine Treppe hinauflaufen Pause: 1 Minuten Wiederholungen: 8x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, in der vorgegebenen Zeit dieselbe Strecke zurückzulegen.</p> <p>Für die Belastung laufen die Teilnehmer die Treppe hinauf (gestaffelter Start aus Platzgründen), in der Pause haben sie Zeit zur Ausgangsposition zurückzukehren (Laufrichtungen vereinbaren, damit sich die Teilnehmer nicht in die Quere kommen). Die Teilnehmer merken sich nach dem ersten Intervall, bis wo sie die Treppe in der vorgegebenen Zeit erklommen haben., denn bei jeder weiteren Einheit wird wie oben erwähnt versucht, die selbe Distanz zu erreichen.</p> <p>Um die Treppe zu erklimmen gibt es folgende Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • freie Technik (beliebige Anzahl Stufen pro Schritt) • pro Stufe ein Bein absetzen • jede Stufe mit beiden Beinen betreten • Doppelsprünge (Anzahl Stufen bestimmen) <p>Um die Zeit zu stoppen hat man folgende Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Teilnehmer erhält eine Stoppuhr/Pulsuhr und absolviert seine Trainingseinheiten selbständig; • der Sportleiter startet und stoppt die Zeit für die Teilnehmer (Staffelung sinnvoll, Überblick mit den Pausenzeiten behalten); • es wird in Stärkegruppen gestartet, wobei der Tempomacher die Zeit mittels Stopp-/Pulsuhr kontrolliert. <p><i>Variante:</i> Reicht die Treppe nicht aus, um die Zeit vollständig auszunutzen, so kann am Ende der Treppe umgekehrt und zurück an den Start verschoben werden, um die Treppe erneut zu bewältigen. Ergo merkt man sich die Anzahl Durchgänge plus die absolvierte Strecke bis zum Ende des Intervalls.</p>	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf), wobei der Tempomacher die Zeit kontrolliert.		<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>1 Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn/Gruppe:</p> <p>1 Stopp-/Pulsuhr</p>
	<p>kurze Intervalle: Seilspringen</p> <p>Belastungsdauer: 60-90 Sekunden Seilspringen</p>			

	<p>Pause: 30-60 Sekunden an Ort ruhend oder gemütliches umhergehen Wiederholungen: 5-8x Intensitätsstufe: 3-4 HF_{max}: 80-95% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen - knapper Wortwechsel</p> <p>Die Teilnehmer springen während der vorgegeben Zeit möglichst ohne Unterbrüche Seil (Technik frei). Das Springen findet in der Gruppe statt, wobei der Sportleiter für das Einhalten der Belastungs- und Pausenzeiten verantwortlich ist (auch Kleingruppen mit einem Verantwortlichen sind möglich), oder jeder Teilnehmer führt die Intervalle selbstständig durch.</p> <p>Variationen des Seilspringens (Vorgabe durch Sportleiter): laufen an Ort, laufen an Ort mit Knie anheben, beidfüssige Sprünge, doppelte Seilumdrehungen, gekreuzte Arme, rückwärts usw.</p>	<p>gemeinsam in der Gruppe, in Kleingruppen oder jeder Teilnehmer selbstständig</p>	<p>1</p>	<p>für Sportleiter oder pro Tn/Gruppe: Stopp-/Pulsuhr</p>
--	---	---	----------	---