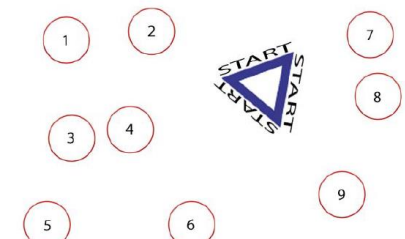
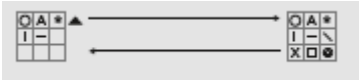
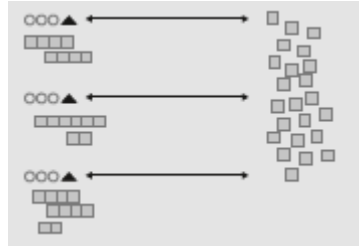



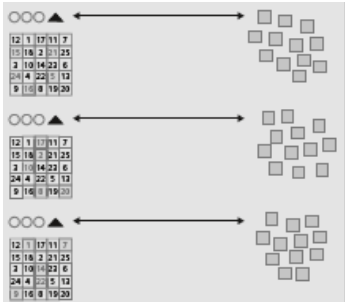

Hauptteil: konditionelle Substanz – Intervalltraining - sehr kurze Einheiten


Zeit	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Anz	Material
11-13'	<p>sehr kurze Intervalle: 4-5 x 1</p> <p>Belastungsdauer: 1 Minute Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 4-5x 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>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. Die Belastung startet für den einzelnen Läufer bei jeder Wiederholung vom gleichen Ausgangspunkt. Während den Pausen kehren die Teilnehmer zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmer können so nach jedem Intervall die zurückgelegte Distanz kontrollieren/ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. <i>Variante:</i> bei der zweiten und vierten Wiederholung jeweils in die entgegengesetzte Richtung laufen, anstatt in den Pausen an den Ausgangspunkt zurückzukehren (Ziel: Erreichen des Ausgangspunktes). • Strecke von mind. 500 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und merkt sich die zurückgelegte Distanz (Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden). Nach der verstrichenen Pausenzeit laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz wieder zurück zum Startpunkt. In den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter, kehren aber rechtzeitig zum Startpunkt zurück (Ende des vorherigen Intervalls). Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich). <i>Variante:</i> hat man lediglich eine kurze Strecke zur Verfügung, muss jeweils an deren Ende gewendet und in die entgegengesetzte Richtung weitergerannt werden (Laufwege definieren) bis zum Ablauf der Belastungszeit. Beim nächsten Intervall laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz in 	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)</p>	<p>x 1 1</p>	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>Distanzmarkierungen Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn: Stopp-/Pulsuhr</p>

	<p>entgegengesetzter Richtung wieder zurück zum Startpunkt (Vergleich zum Vorlauf).</p> <ul style="list-style-type: none"> Rundlauf mit grösserer Distanz: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet alle (25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und rechnet die zurückgelegte Distanz aus (kein gestaffelter Start der Teilnehmer nötig). Während den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter bis zum Ablauf der Pausenzeit. Bei jedem Intervall müssen die Teilnehmer anhand des Start-/Endpunktes des Intervalls die zurückgelegte Distanz ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Nach dem letzten Intervall kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt. 			
15'	<p>sehr kurze Intervalle: Zahlenlauf</p> <p>Die Teilnehmer beginnen im Startfeld (in der Mitte des Feldes) und bekommen vom Sportleiter die Aufgabe eine bestimmte Zahlenfolge abzulaufen (evtl. gestaffelter Start). Nach dem Berühren einer Zahl, kehrt man zurück in Startfeld, ehe die nächste Zahl angelaufen werden kann (<i>Variante</i>: die nächste Zahl direkt anlaufen). Bei weniger Zahlen wird entsprechend ein höheres Tempo gewählt. Nach Absolvieren der vorgegebenen Zahlenkombination pausieren die Teilnehmer im vorgegebenen Startfeld, ehe nach einer kurzen Verschnaufpause (ca. 1-2min) der Sportleiter die nächste Zahlenfolge bekannt gibt, welche die Teilnehmer nun in Angriff nehmen.</p> <p>Beispiele für mögliche Zahlenfolgen: Geburtsdatum, Postleitzahl, Telefonnummer (Natel / Festnetz), Alter. Um eine Staffelung zu erlangen falls die Zahlenabfolge für die Teilnehmer identisch beginnt, wird den Teilnehmern zum Start eine unterschiedliche Zahl zugewiesen bevor sie die eigentliche Zahlenabfolge in Angriff nehmen.</p> <p>Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p>	 <p>Die Zahlen von 0 bis 9 auf dem Übungsfeld verteilen (Reihenfolge bekannt). Startfeld (in der Mitte des Feldes) markieren.</p> <p>Zahlen ungefähr 15-30m vom Startfeld entfernt.</p>	<p>1 Zahlentafeln (1-9) oder 9 nummerierte Molankegel 5 Stoppuhren</p> <p>1 Pro Tn: Pulsuhr</p>	
10'	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Lebende Stoppuhr mit Ball</p> <p>Die Hälfte der Teilnehmer stellt sich in der Mitte eines Viereckes in zwei Einerkolonnen gegenüber voneinander mit einem Ball ausgerüstet auf (Passeure). Die restlichen Teilnehmer verteilen sich gleichmässig in den Ecken der Laufrunde (Läufer). Auf ein Signal des Sportleiters startet der erste Läufer zur nächsten Ecke, wo er mittels Handschlag den zweiten Läufer auf die Strecke schickt. Seinerseits stellt er sich hinten an die wartende Gruppe. Die Läufer rennen so lange, bis jeder Teilnehmer zurück am Ausgangsort ist, womit sie die zur Verfügung stehende Zeit für die Passeure in der Mitte des Vierecks vorgeben. Ab dem Startkommando</p>	<p>2 Mannschaften</p> <p>Spielfeldgrösse entspricht ungefähr einem Viertel eines Fussballfeldes.</p>	<p>1 Ball (Fuss-, Volley-, Basket- oder Handball) 4 Hütchen</p>	

	<p>spielt der jeweils vorderste Passeur der Kolonne den Ball zum Mitspieler auf der Gegenseite. Nach dem Pass läuft er auf die andere Seite und stellt sich dort hinter die wartende Gruppe. Jeder vollständige Pass per Fuss oder Hand (Sportleiter kann u.U. Regeln definieren wie z.B.: Bodenpass oder Ballannahme zwischen zwei bestimmten Linien) ergibt einen Punkt. Welche Mannschaft erzielt bei ihrem Durchgang mehr Punkte?</p> <p><i>Variante I:</i> für die Gruppe in der Mitte verschiedene Transportarten des Balles vorgeben (statt Pässe):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball (z.B. Medizinball oder Gymnastikball) in Hochhalte ○ Ball auf den Oberschenkeln im Vierfussgang transportieren ○ Den Ball zwischen den Füßen einklemmen und sich hüpfend fortbewegen <p><i>Variante II:</i> die Läufer tragen/führen einen Ball und übergeben diesen in der Ecke an den nächsten Läufer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball prellen ○ Ball mit den Füßen dribbeln ○ Ball mit den Händen rollen 		<p>1</p> <p>1</p>	<p>Medizin-/ Gymnastikball</p> <p>zusätzlicher Ball</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Gedächtnisstaffette</p> <p>Am Umkehrpunkt der Stafette liegt ein Lösungsblatt (z.B. Schlagwörter, ein Abschnitt aus einem Gedicht, Spielregeln, Gradabzeichen usw.). Die Läufer rennen zum Lösungsblatt, merken sich dort möglichst viele Informationen, damit diese beim Start auf ein Antwortblatt übertragen werden können. Der Folgeläufer tut somit gut daran nicht sofort zu starten, sondern mit dem Vorläufer zu kommunizieren, um den Lösungsprozess möglichst ideal zu gestalten. Die Gruppe, welche als erstes das Antwortblatt korrekt ausgefüllt hat oder nach einer bestimmten Zeit mit der Lösung am weitesten fortgeschritten ist, gewinnt die Stafette.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Pro Gruppe: Lösungsblatt Antwortblatt Schreibmaterial</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Memorystaffette</p> <p>Beim Umkehrpunkt der Stafette befindet sich ein Memoryblatt mit Zeichen/Symbolen (z.B. Gradabzeichen, Kreis, Viereck usw.), Bildern (z.B. Baum, Stern, Haus usw.) oder Formeln (z.B. $a^2+b^2=c^2$, $4+5 \times 3=19$ usw.). Die Läufer merken sich dort möglichst viele Felder, damit diese beim Start auf ein vorerst leeres Antwortblatt eingetragen werden können. Der Folgeläufer tut somit gut daran nicht sofort loszurennen, sondern mit dem Vorläufer zu kommunizieren, um den Stand des Lösungsprozesses abzuklären. Die Gruppe, welche als erstes alle Felder des Antwortblatts korrekt ausgefüllt hat, gewinnt die Stafette.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p> 	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Pro Gruppe: Lösungsblatt Antwortblatt Schreibmaterial</p>

<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Buchstabenstafette</p> <p>Beim Umkehrpunkt der Stafette befinden sich zahlreiche Buchstaben-Spielsteine (Buchstaben verdeckt), welche allen Gruppen zur Verfügung stehen. Die Läufer holen sich jeweils einen Spielstein (ein Tausch ist nicht möglich) und bringen ihn zur Gruppe. Sind keine Spielsteine mehr vorhanden oder nach einer vom Sportleiter definierten Zeit haben die Gruppen noch 2 Minuten zur Verfügung, um (korrekte) Wörter zu bilden. Jeder für ein Wort verwendete Buchstabe ergibt einen Punkt. Welche Gruppe erzielt am meisten Punkte.</p> <p><i>Variante:</i> Welche Gruppe hat als erstes alle notwendigen Buchstaben um ein vom Sportlehrer definiertes Lösungswort zu legen. Bei dieser Variante wird der Spielstein beim Umkehrpunkt angeschaut, kann er verwendet werden, so wird dieser zur Gruppe mitgenommen. Kann der Buchstabe nicht verwendet werden (im Lösungswort bereits vorhanden), so wird der Spielstein liegen gelassen und man kehrt ohne neuen Buchstaben zur Gruppe zurück, ehe man den nächsten Läufer mittels Handschlag zu den Spielsteinen losschickt.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p>  <p>Lösungswort muss für alle Gruppen möglich sein</p>	<p>1</p>	<p>Spielsteine Stoppuhr</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Jasskartenlauf</p> <p>Jede Gruppe hat beim Umkehrpunkt ein Set Jasskarten (Karten verdeckt). Dort darf der Läufer nur bestimmte Karten mitnehmen, welche vom Spielleiter definiert wurden (z.B. rote oder schwarze Karten). Ansonsten wird die Karte wieder verdeckt abgelegt und der Läufer kehrt ohne Karte zur Gruppe zurück, um den nächsten Läufer mittels Handschlag auf die Strecke zu schicken. Welche Gruppe hat als erstes alle vorgegebenen Karten (18 Stück) oder nach einer bestimmten Zeit am meisten Karten gesammelt.</p> <p><i>Variante I:</i> die Kriterien werden verschärft, indem nur noch eine bestimmte Farbe gesammelt wird (z.B. alle Herzkarten, nur Bilder, alle Asse).</p> <p><i>Variante II:</i> die Läufer holen bei jedem Durchgang eine beliebige Karte, welche beim Startpunkt zum Bau von Kartenhäusern dient. Welche Gruppe hat als erstes 5 Kartenhäuser oder nach einer bestimmten Zeit am meisten Kartenhäuser gebaut (1 Haus besteht aus insgesamt 7 Karten)?</p> <p><i>Variante III:</i> es werden vier Gruppen gebildet und jedem Team eine Farbe zugewiesen (Karo, Herz, Pik, Kreuz). Es wird nur 1 Kartenset verwendet. Die jeweiligen Läufer der Gruppen laufen zu diesem Set und drehen eine Karte um. Die aufgedeckte Karte dürfen sie nur mitnehmen, falls diese der Farbe ihrer Gruppe entspricht. Ansonsten läuft man ohne Karte zurück zur Gruppe, um den nächsten Läufer mittels Handschlag auf die Strecke zu schicken. Welches Team hat zuerst alle Karten ihrer Farbe eingesammelt.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p>  <p>4 Gruppen</p>	<p>1 1</p>	<p>Pro Gruppe: Set Jasskarten (französisch) Stoppuhr</p>

<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Lauf-Bingo</p> <p>Jede Gruppe hat beim Startpunkt eine Bingo-Karte. Beim Umkehrpunkt befinden sich entsprechende Zahlenkarten (Zahlen verdeckt). Die Läufer holen sich jeweils eine Zahlenkarte (ein Tausch ist nicht möglich) und bringen sie zur Gruppe. Die Zahlenkarte wird beim Startpunkt aufs entsprechende Feld der Bingo-Karte gelegt. Welche Gruppe hat als erstes eine komplette Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal).</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p> 	<p>Pro Gruppe: 1 Bingo-Karte (5 x 5) 25 Zahlenkarten</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Lauf-Memory</p> <p>Ein mit Markierungskegeln ausgelegtes grosses Rechteck dient als Rundkurs. In jeder Ecke ist ein Set Memorykarten ausgelegt. In jeder Ecke positioniert sich eine Gruppe. Bei Spielbeginn darf jede Gruppe zwei Karten ihres Sets aufdecken. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde um alle Markierungskegel laufen. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?</p> <p><i>Variante:</i> Fortbewegungsart vorgeben (z.B. vorwärts, rückwärts, auf einem Bein hüpfend, im Krebsgang usw.).</p>	<p>4 Gruppen</p>	<p>4 Sets Memorykarten 4 Markierungskegel</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Stafette</p> <p>Ein Läufer rennt um ein Wendemal (z.B. Malstab, Markierungskegel oder Hütchen) respektive zur Hallenwand und zurück, ehe er den nächsten Läufer auf die Strecke schickt. Der Sportleiter bestimmt eine Anzahl Läufe (4-8), welche jeder Teilnehmer absolvieren muss, ehe ein Durchgang beendet ist. Nach einem Durchgang können die Gruppen gewechselt werden.</p> <p>Ablösungen: Lauf über eine Linie (mit Handschlag), durch ein Tor, um die Gruppe mit Handschlag (auf den Rücken), durch die Beine des nächsten Läufers hindurchkriechen, einen Gegenstand übergeben usw.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p> 	<p>Pro Gruppe: 2 Malstäbe</p>

<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: Slalomstafette</p> <p>Ein Läufer rennt im Slalom zum Wendemal (z.B. Malstab, Markierungskegel oder Hütchen) respektive zur Hallenwand und zurück. Den Rückweg führt er entweder ebenfalls im Slalom aus oder rennt direkt zur Gruppe, um dort den nächsten Läufer auf die Strecke zu schicken. Der Sportleiter bestimmt eine Anzahl Läufe (4-8), welche jeder Teilnehmer absolvieren muss, ehe ein Durchgang beendet ist. Nach einem Durchgang können die Gruppen gewechselt werden.</p> <p><i>Variante:</i> beim ersten und letzten oder bei jedem Hindernis (z.B. Malstab, Markierungskegel oder Hütchen) eine ganze Drehung um die Slalomkennzeichnung ausführen.</p> <p>Ablösungen: Lauf über eine Linie (mit Handschlag), durch ein Tor, um die Gruppe mit Handschlag (auf den Rücken), durch die Beine des nächsten Läufers hindurchkriechen, einen Gegenstand übergeben usw.</p>	<p>4-5 Tn pro Gruppe</p> 	<p>5-7</p>	<p>Pro Gruppe: Malstäbe</p>
<p>10'</p>	<p>sehr kurze spielerische Intervalle: TicTacToe-Stafette</p> <p>Die Reifen werden auf einer gewissen Distanz (ca. 10-15 Meter) vor den zwei Gruppen in einem Viereck (3x3) auf dem Boden platziert. Jede Gruppe hat drei Leibchen, welche sie in die Reifen verteilen kann. Pro Lauf darf ein Leibchen mitgeführt werden. Gelingt es einer Gruppe die Leibchen in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) in den Reifen zu verteilen, so gewinnt sie das Spiel. Hat eine Gruppe die drei Leibchen in den Reifen deponiert, im Spiel ist jedoch noch keine Entscheidung gefallen, so kann der nächste Läufer ein bereits liegendes Leibchen verschieben, um das Spiel fortzuführen und allenfalls für sich zu entscheiden.</p>	<p>2 Gruppen 4-5 Tn pro Gruppe</p> <p>Reihenfolge der Läufer nach jedem Durchgang ändern</p>	<p>9 3 1</p>	<p>Pro Spielfeld: Reifen</p> <p>Pro Gruppe: Leibchen Hütchen</p>