

Inhalt:		Ausdauerlauf, Sprint, Hürdenlauf
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:</b>	<b>Sachkompetenz</b>	<p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Ausdauerlauf“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd laufen (z.B. Sporthalle- Stadtparkrunde = 6 km in 30 min)</li> <li>2. verschiedene Formen des ausdauernden Laufens bewältigen (z.B. Cooper- Test, Orientierungslauf, Crosslauf, Steigerungsläufe...)</li> </ol> <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Sprint“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aus dem Tiefstart 100 Meter so schnell wie möglich laufen</li> <li>2. durch gezieltes Sprinttraining die individuelle Bestzeit optimieren</li> <li>3. bei Rundenstaffeln den Stabwechsel im Wechselraum durchführen</li> </ol> <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Hürdenlauf“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. einen Start -/ Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durchführen</li> <li>2. Abstände und Höhen realistisch einschätzen</li> <li>2. konditionelle und koordinative Anforderungen unter Wettkampfbedingungen erfüllen</li> </ol> <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. länger als 30 Minuten ohne Pause ausdauernd laufen (z.B. Sporthalle-Stadtparkrunde-Sporthalle= ca. 7 km in ca. 40 min)</li> <li>2. pro Kilometer 5 Minuten Zeit benötigen</li> <li>3. Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer anwenden können</li> <li>4. wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung kennen</li> <li>5. realistische Trainingsziele auf Grundlage individueller Voraussetzungen setzen können</li> <li>6. einen Trainingsprozess gestalten können</li> <li>7. an Laufwettkämpfen vor Ort teilnehmen</li> <li>8. flaches Überqueren der Hürden im Dreischrittrhythmus anstreben</li> </ol>
	<b>Methoden</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Trainingsmethoden und deren Komponenten der Belastung im Laufe der Unterrichtseinheiten kennen:</li> <li>Dauerleistungsmethode, Methode der extensiven und intensiven Intervallararbeit, Wiederholungsmethode ( Komponenten der Belastung : Belastungsintensität, - dichte, - umfang, - dauer)</li> <li>- sie lernen Phasenbilder zu erfassen</li> </ul> <p>Für die Vermittlung o.g. Methoden und Ziele bieten sich folgende Hilfen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf- ABC durchführen</li> <li>- Ermöglichen des Leistungsvergleichs und der Leistungssteigerung des Einzelnen durch regelmäßig stattfindende Ausdauerlaufformen ( s. Fitnessstest 2005)</li> <li>- Pulsmessungen als Maß der Belastung vornehmen</li> <li>- Laufen in leistungshomogenen Gruppen</li> <li>- Laufschulung zur Verbesserung der Lauftechnik vornehmen</li> <li>- Schattenlaufen, Reaktionsstarts, Staffelspiele, Kettenreaktionsläufe, Zeitgenauigkeitsläufe, Kraftdosierungsläufe („Spiel mit dem Tempo“), Läufe unter unterschiedlichen Bedingungen (allein, mit Konkurrenz...)</li> <li>- Umkehrläufe als Hilfe zur Temposelbsteinschätzung</li> <li>- Läufe zum Erlernen des Atemschritt- Rhythmus durchführen (3:3- Atmung)</li> <li>- Handicap- Läufe zu dritt (Hilfe: pro 3/10 sec Zeitdifferenz die Laufstrecke um 2 m verkürzen)</li> <li>- In leistungshomogenen Gruppen laufen lassen mit dem Ziel, rhythmisch fließend und flach die Hürden zu überqueren</li> <li>- Länge des Hürdenschrittes analysieren (Verhältnis 2/3 vor und 1/3 nach der Hürde ist anzustreben) und Markierungen vornehmen</li> </ul>

<b>Körperbewusstse in, Reflexion und Urteil</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigenen Leistungsgrenzen erfahren</li> <li>- mit eigenen Worten den Zusammenhang zwischen Ausdauerlauf und Gesunderhaltung des Herz- Kreislaufsystems beschreiben</li> <li>- Laufen als Entspannung kennen lernen</li> </ul>
<b>Reihenvorschlag</b>		<b>Materialhinweise</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empfehlung: Ausdauer durchgängig schulen</li> <li>- Ansonsten: keine Reihenfolge bindend, da abhängig von jeweiliger Hallensituation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoppuhren</li> <li>- Maßbänder</li> <li>- Startblöcke</li> <li>- Hindernisähnliche Hürden</li> <li>- Hütchen</li> </ul>
<b>Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)</b>		<b>Leistungsbeurteilung</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungen der Bundesjugendspiele</li> <li>- Leistungsbereitschaft</li> <li>- Leistungssteigerung</li> </ul>