

# **SLB C-Trainerausbildung**

## **Teamaufgaben Lauf / Ausdauer**

### **1) Basiswissen Ausdauer 1**

**Grundbegriffe „Ausdauer“ – Definitionen / Systematisierungsversuche / methodische Grundsätze für das Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter**

**Primärquellen: BLV „Ausdauer & DLV „RTP Lauf“ & Weineck „Optimales Training“**

### **2) Basiswissen Ausdauer/ Lauf 2**

**Aufgabenstellung A): Welche grundlegenden Ziele sollte der Trainer mit dem Ausdauertraining verfolgen ?**

**- Ziele innerhalb des Grundlagentrainings.... /**

**Langfristiger Leistungsaufbau(siehe u.a. Pöhlitz S. 18 ff)**

**Aufgabenstellung B: Ermittle vier grundlegende Faktoren, die für eine gute Ausdauerleistung relevant sind.**

**Primärquellen: DLV „Schülerleichtathletik“ & RTP „Lauf“ &**

**Pöhlitz: Beiträge zum Leistungs- und Hochleistungstraining im Laufen und Gehen**

### **3) Anforderungsprofil Mittelstrecke**

**Notiere in strukturierter Abfolge leistungsbestimmende Faktoren und ihre Wertigkeit für den Bereich des Laufs (auch Hindernislauf).**

**Primärquellen: Leichtathletik 1 (rororo) & Leichtathletik (Strüder – Sportverlag Strauß, Köln)**

### **4) Didaktik / Methodik**

**Skizziere Spiel- und Übungsformen ausgerichtet auf die Motivationsstufe – Anfängerschule der Leistungsaufbaus „Ausdauer“**

Primärquellen: DLV „Schülerleichtathletik“ & Leichtathletik 1 (rororo) & Leichtathletik (Strüder et al. – Sportverlag Strauß, Köln)

## 5) Lauftechnik

Fehler – Ursache – Korrekturmaßnahmen

Primärquellen: DLV „Schülerleichtathletik“ & Leichtathletik 1 (rororo) & Leichtathletik (Strüder et al. – Sportverlag Strauß, Köln)

## 6) Trainingsmethoden

grafische Darstellung und Belastungsnormative der ausdauerbezogenen Methoden

Primärquelle: Weineck „Optimales Training“

## 7) Ausdauerests

Spezielle Test- und Kontrollverfahren zur Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit im Ausdauersport

Primärquellen: DLV „Schülerleichtathletik“ & DLV „RTP Lauf“ & Leichtathletik (Strüder et al. – Sportverlag Strauß, Köln)

## 8) Regel- und Taktikwissen „Lauf“

Primärquelle: Leichtathletik (Strüder et al. – Sportverlag Strauß, Köln)

## 9) Trainingsmethodische Prinzipien

Bedeutung der kardinalen trainingsmethodischen Prinzipien für den Trainings- und Leistungsaufbau im Ausdauerbereich

Primärquellen: BLV „Ausdauertraining“ & RTP Basics“

## 10) Praxisgruppe:

Durchführung einer ausdauerzentrierten Trainingseinheit mit der SLB-Stützpunktgruppe Jahrgang 2002 unter Leitung von Janina Goldfuß

u.a. Techniks Schulung / Spielformen / Übungsformen

***„Nippeldippel“ als emotionaler Höhepunkt***

# Familie Nippeldippel fährt in den Zoo

Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.

## **Organisationsform**

– mehrere Kleingruppen ("Familien")

## **Material**

– pro Kleingruppe eine Langbank und 1 Markierungshütchen

## **Spielbeschreibung**

– Teilen Sie Ihre Gruppe in mehrere Kleingruppen (= "Familien") mit maximal sieben (oder acht) Familienmitgliedern:

Vater und Mutter Nippeldippel

Sohn und Tochter Nippeldippel

Opa und Oma Nippeldippel

Dackel Nippeldippel

(Katze Nippeldippel)

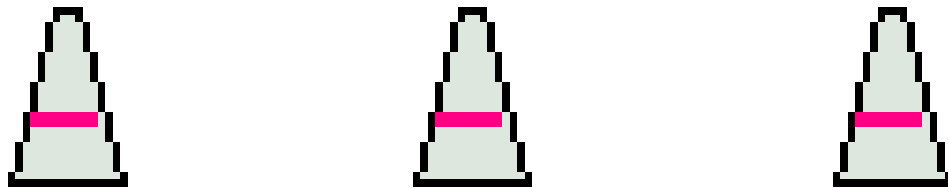
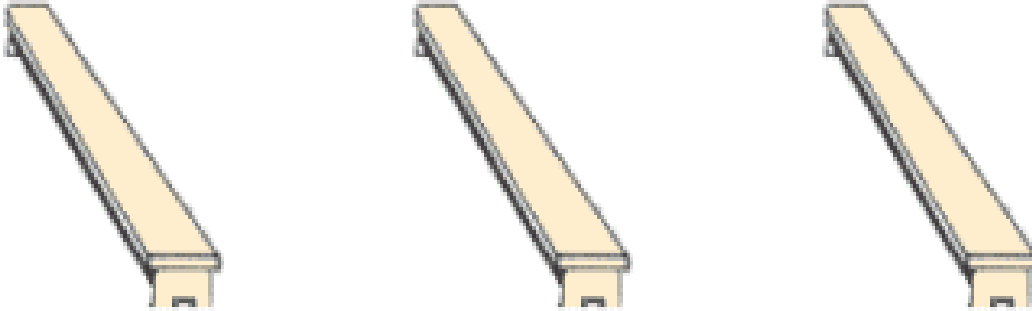
– Jede "Familie" (Parallelfamilie) setzt sich auf eine Langbank, die parallel zu den anderen steht (ausreichend Platz zur Seite sichern). Im Abstand von 10 bis 20 Metern steht vor jeder Langbank ein großes Markierungshütchen.

– Die Spieler jeder "Familie" erhalten von vorn nach hinten folgende Namen: Vater, Mutter, Sohn, Tochter, Opa, Oma, Dackel. – Bei nicht passender Spielerzahl in einigen Gruppen lassen Sie einfach ein oder mehrere Familienmitglieder weg oder besetzen Sie Funktionen doppelt.

– Lesen Sie als Spielleiter die Bewegungsgeschichte (siehe unten) vor. Sobald die Spieler ihren Namen oder den der ganzen Familie hören, laufen sie um das Markierungshütchen herum und setzen sich wieder auf ihren Platz.

Das bedeutet, dass z.B. bei den Reizwörtern „Vater Nippeldippel“ nur jeweils der Vater sprintet, bei „Sohn und Tochter Nippeldippel“ jeweils 2 Teilnehmer unterwegs sind und bei „Familie Nippeldippel“ jeweils die gesamte Familie um das Markierungshütchen in geordneter Form rennt. Wer zuerst sitzt, erhält die Höchstzahl der verabredeten Punkte.

**Vorsicht:** Chaos beim „Familienlauf“ vermeiden und auf die geordnete Form im Voraus hinweisen – sonst sind Stürze vorprogrammiert.



**Erfinden Sie auch eigene Bewegungsgeschichten:**

z.B.: Familie Nippeldippel fliegt auf den Mars

## ***Bewegungsgeschichte***

An einem schönen Sonntagmittag beschloss Familie Nippeldippel in den Zoo zu fahren. Tochter Nippeldippel fragte schon ganz aufgeregt: "Was für Tiere gibt es denn da?" Mutter Nippeldippel antwortete: "Kamele, Giraffen, Affen und viele mehr." Vater Nippeldippel ging in die Garage, um den Wagen zu holen. Mutter Nippeldippel machte noch ein paar Brote zurecht, während Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel noch im Garten mit Dackel Nippeldippel spielten. Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel suchten wieder einmal verzweifelt nach ihren Brillen. Vater Nippeldippel ärgerte sich, weil er den Wagen nicht aus der Garage fahren konnte, da Dackel Nippeldippel den Weg versperrte. "Los," rief Vater Nippeldippel, "ab ins Auto!" Die ganze Familie Nippeldippel hatte es auf einmal eilig. Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel sprangen auf den Rücksitz, Mutter Nippeldippel setzte sich auf den Beifahrersitz, Vater Nippeldippel ans Steuer und schon ging die Reise los. Hinterher brausten in ihrem alten VW-Käfer Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel. Als Familie Nippeldippel schon ein Stück gefahren war, bemerkte Sohn Nippeldippel, dass der Dackel Nippeldippel gar nicht im Wagen war. Tochter Nippeldippel weinte und rief: "Der arme Dackel Nippeldippel! Wir können ihn doch nicht einfach zurücklassen."- "Ist ja schon gut," sagte Mutter Nippeldippel, "schau doch mal in den Rückspiegel!" Und tatsächlich: Da saß Dackel Nippeldippel im Auto von Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel und bellte fröhlich aus dem Seitenfenster. Im Zoo angekommen, rannte Tochter Nippeldippel sofort zu den Giraffen; Sohn Nippeldippel wollte unbedingt die Affen sehen; Vater Nippeldippel und Mutter Nippeldippel konnten sich zwischen Affen und Kamelen nicht entscheiden und gingen schließlich zuerst zu den Eisbären. Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel kauften sich ein Eis und setzten sich auf eine Bank vor dem Freigehege der Affen. "Die sind so menschlich, fast wie eine Familie", meinte Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel nickte verständnisvoll. Dackel Nippeldippel war aufgrund seiner vielen tierischen Verwandten ganz aufgeregt und kläffte so wild, dass Vater Nippeldippel ihn an die Leine legen musste. Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel wollten gar nicht mehr weg von den Affen und Giraffen. "Kommt jetzt weiter", sagte Mutter Nippeldippel, "es gibt noch viel mehr zu sehen!"

Als Familie Nippeldippel sich alle Zootiere angeschaut hatte, fuhr sie nach Hause. Sie denken heute noch gern an den Besuch im Zoo zurück. Was für ein wunderschöner Tag und was für ein unvergessliches Erlebnis – für die ganze Familie Nippeldippel!