


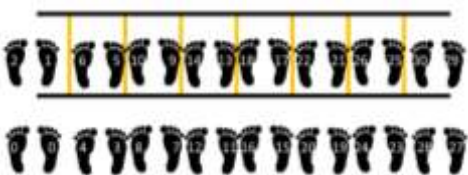

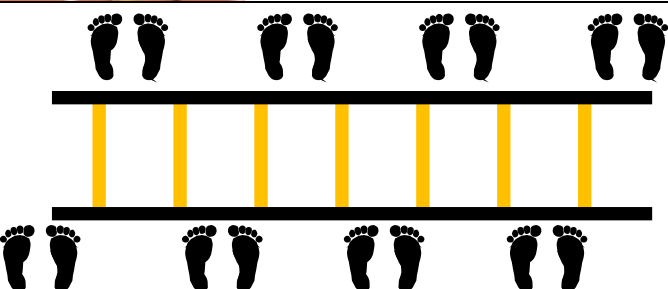

Ausdauer & Laufschule

2-3 mal in der Woche 45-60 Minuten Aktivität

1. die Dauermethode
2. die Intervallmethode

Bei der **Dauermethode** handelt es sich um eine längere, gleichförmige Belastungsanforderung ohne Unterbrechung. Die Dauermethode wird wiederum in a) extensiv (mäßig) und b) intensiv (bis Wettkampftempo) unterteilt. Extensiv bedeutet mit geringer bis mittlerer Intensität mit fast unbegrenzter Dauer (bis mehrere Stunden). Wenn die Intensität maximiert wird dann verringert sich der Umfang. Die Belastungsdauer beträgt dann nur noch bis etwa eine dreiviertel Stunde. Extensive Belastungsformen werden rein aerob bewerkstelligt. Sie tragen zur Verbesserung der Regeneration und zur Ökonomisierung des Fettstoffwechsels bei. Intensive Belastungsformen führen zu einer gemischt aerob-anaeroben Stoffwechsellage. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Dauermethode eine sehr umfangsbetonte Belastungsform von mehr als 30 Minuten darstellt. Es werden während des gesamten Trainings keine Pausen gemacht.

Im Unterschied zur Dauermethode ist die **Intervallmethode** von Pausen unterbrochen. Die Pausen werden so gewählt, dass sie nicht zur vollständigen Erholung führen. Die Pausenlänge ist vielmehr so zu gestalten, dass die nächste Belastung dann folgt, wenn man sich eine gleiche Belastung gerade eben wieder zutraut. Man nennt solche Pausen lohnende Pausen, weil der Körper zu dem genannten Zeitpunkt den wesentlichen Anteil der Erholung nach der vorangegangenen Belastung geschafft hat. Auch hier wird wieder in die extensive und die intensive Form unterschieden. Im ersten Fall werden Umfänge von bis zu 10 Minuten unter überwiegend aerober Stoffwechsellage absolviert. Die maximal 60 Sekunden der intensiven Ausdauerform sind hoch belastend und aerob-anaerob angelegt. Die Belastungsintensität erreicht, je nach Methode, 60 – 80% (extensiv) bis zu 80 – 90 % (intensiv) des Maximums.

Übungen Laufschule	Durchführung
	<ol style="list-style-type: none"> a) In einer (aufgemalten) Koordinationsschleife. Durch jedes (jedes zweite) Feld rennen b) Rückwärts c) Seitlich d) Zehenspitzen-, Fersenlauf
	<ol style="list-style-type: none"> a) Seitlich laufend durch die Leiter. Nächster Schritt erst wenn beide Füße in einem Feld sind oder wieder draußen b) Gleichzeitig einen Ball um den Körper kreisen lassen
	<ol style="list-style-type: none"> a) Kniehebeläufe oder Unterschenkel anfersen b) Seitlich c) rückwärts
	<ol style="list-style-type: none"> a) Beidbeinig über die Leiter vor und zurück springen
	<ol style="list-style-type: none"> a) Zick zack Hopser beidbeinig ins/über ein Feld b) Einbeinig c) Einbeinig rückwärts