

## Ausdauertraining z.B. als Vorbereitung für die Töss-Stafette

### **Puzzleläufe** (in der Turnhalle oder auf dem Schulareal):

Puzzleteile müssen erlaufen werden. Während ein Mannschaftsmitglied das nächste Puzzleteil holt, versuchen die anderen das Puzzle zusammenzusetzen.

### **Lauf dein Alter** (in der Turnhalle oder auf dem Schulareal):

Jedes Kind läuft so viele Minuten am Stück, wie es alt ist.

### **Lebende Stoppuhr** (in der Turnhalle):

Wie viele Körbe kann Team (oder Kind) A mit Basketbällen erzielen, bis Team (oder Kind) B eine gewisse Anzahl Bänder auf der anderen Hallenseite geholt hat? Schafft das gegnerische Team (oder Kind) nach dem Wechsel mehr?

### **Biathlon** (in der Turnhalle oder auf dem Schulareal)

Eine grosse Laufrunde und eine kleine Zusatzrunde sind mit Kegeln markiert. Der Schiess-Stand besteht aus aufgestellten Keulen oder Pylonen und einer Wurfmarkierung (z. B. Bänkli als Absperrung). Jedes Kind läuft eine grosse Runde und kommt dann zum Schiess-Stand, wo es mit seinem Tennisball eine Keule umschieszen muss. Gelingt dies beim ersten oder zweiten Versuch, so stellt es die Keule wieder auf und beginnt die zweite Laufrunde. Fällt keine Keule um, so muss es zuerst eine Zusatzrunde laufen, bevor die zweite Laufrunde beginnt. Wer hat am Schluss am meisten Laufrunden absolviert?

### **Tempomacher** (auf dem Schulareal oder im nahen Wald):

Es wird in kleinen Gruppen auf einem Rundkurs gelaufen. In jeder Runde gibt es einen neuen Tempomacher, der die Aufgabe hat, das richtige Tempo für die Gruppe zu finden, so dass alle gut mkommen.

Zusatzaufgabe: Die Gruppen bekommen bestimmte Zeitvorgaben. Welche Gruppe schafft es am genauesten?

### **Würfel-Lauf** (auf dem Schulareal):

6 Tafeln mit Zahlen von 1 bis 6 werden auf dem Schulareal verteilt (z.B. an Malstäben aufgehängt). In der Mitte ist das Würfelzentrum. Immer ein Kind einer Dreiergruppe würfelt eine Zahl. Die ganze Gruppe läuft zur entsprechenden Tafel. Wenn alle drei Kinder zurück sind, würfelt das nächste etc. Welches Team war zuerst bei allen Tafeln?

### **Zeitschätzlauf** (auf dem Schulareal):

Jedes Kind absolviert in seinem eigenen Tempo eine markierte Laufrunde. Ziel ist, nach möglichst genau 3 Min. stehen zu bleiben. Wer schätzt die Laufzeit am genauesten ein? Wem gelingt dies beim zweiten Durchgang besser als vorher?

### **Pendellauf** (im nahen Wald):

Die Klasse startet gleichzeitig. Jedes Kind läuft in seinem Tempo auf einer bekannten Runde. Die Lehrperson läuft in der Mitte mit und zeigt mit einem gut hörbaren Signal an, wann 3 (oder 4) Minuten vergangen sind. Jetzt kehren alle um und laufen denselben Weg wieder zurück. Wer ist genau nach erneuten 3 (oder 4) Minuten wieder am Ausgangspunkt?

## **Vierecklauf** (in der Halle oder auf dem Schulareal):

Die Ecken eines Quadrates werden mit Hütchen abgesteckt. Die Kinder werden in vier Gruppen eingeteilt, die sich an den Ecken aufstellen. Die Gruppen sollen nun das Quadrat umrunden. Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Gruppen das Lauftempo so aneinander anpassen sollen, dass alle vier Gruppen die nächste Ecke zum gleichen Zeitpunkt erreichen. Musik kann den Laufrhythmus unterstützen.

## **Stern-Orientierungslauf** (auf dem Schulareal):

Von einem zentralen Start/Ziel-Punkt aus laufen die Kinder verschiedene Posten mit Aufgaben an (z.B. Korb werfen, Treppe auf einem Bein hochhüpfen, Tischtennistisch umrunden, ...). Es wird jedes Mal zum Ausgangspunkt zurückgelaufen, um die nächste Aufgabe zu holen. Gewonnen hat die Gruppe, die am schnellsten alle Punkte angelaufen und die Aufgaben gelöst hat.

## **Leuchtturm löschen** (auf dem Schulareal):

Zwei Teams spielen auf einer Wiese gegeneinander. Im Zentrum der Wiese befindet sich ein deutlich markierter Kreis (Durchmesser 5m). In diesem Kreis befinden sich 10 brennende Kerzen (Teelichter). Die angreifende Mannschaft befindet sich ausserhalb eines weiteren, den inneren Kreis umgebenden Kreises (Durchmesser ca. 30m). Hier steht ein Eimer mit Wasser und jeder Angreifer bekommt einen Pappbecher. Nach Spielbeginn müssen die Angreifer versuchen, die Kerzen (Lichter) zu löschen. Die Verteidiger sollen dies verhindern, indem sie die Angreifer auf dem Weg zum kleinen Kreis fangen. Gefangene Angreifer müssen ihr Wasser, das sie im Pappbecher mit sich führen, un verrichteter Dinge an Ort und Stelle vergiessen und zum Eimer laufen, um dort neues Wasser zu schöpfen. Wie lange brauchen die Angreifer, um alle Kerzen zu löschen?

## **Puls-Kontrolle** (überall):

Der Puls am Hals oder Handgelenk wird vor dem Laufen in Ruhe gemessen (20 Sekunden stoppen und mit Drei multiplizieren = Pulsschläge pro Minute). Nun absolvieren die Schüler/innen ein Lauftraining und messen unmittelbar nach dem Lauf erneut den Puls. Dann folgt eine Erholungsphase (ev. Dehnungsübungen), bevor 2 Minuten nach dem Lauf der Puls zum dritten Mal gemessen wird. Nun sollte er sich wieder deutlich gesenkt haben. Empfehlen Sie Kindern, bei denen dies nicht der Fall ist, beim nächsten Training langsamer zu laufen!