



Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Individuelles Ausdauertraining für jedermann/-frau: Hinführung, Durchführung, Ausführung“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

Individuelles Ausdauertraining für jedermann/-frau: Hinführung, Durchführung, Ausführung

Ausdauertraining ist ein elementarer Inhalt allgemeiner sportlicher Betätigung und hat eine immense gesundheitliche Relevanz. Ausdauersportarten erfreuen sich vielerorts einer großen Beliebtheit, da sie sowohl physische als auch psycho-physische Anpassungserscheinungen fördern. Das klassische Ausdauertraining findet in der freien Natur an der frischen Luft in Form von Laufen, Radfahren, Walken, Inline-Skaten und vielen anderen Bewegungsmöglichkeiten statt. Nicht immer ist der Wald direkt vor der Tür und leider ist es aufgrund von organisatorischen, zeitlichen, räumlichen und auch persönlichen Einschränkungen oftmals nicht möglich, dieses Training in der freien Natur durchzuführen. Natürlich wäre es eine Möglichkeit, die Bewegungsform einfach in eine überdachte Räumlichkeit zu verlegen. Allerdings stößt man hierbei schnell an die Grenzen der Umsetzungsmöglichkeiten und vor allem auch an motivationale Grenzen – eine Meisterschaft im Indoor-Marathon gibt es (bislang) glücklicherweise noch nicht. Im Folgenden werden mögliche Bewegungsformen dargestellt, wie man ein motiviertes und auch beanspruchendes Ausdauertraining in verschiedenen Räumlichkeiten durchführen kann. Dabei ist es das Ziel, mittels der vorgegebenen Aufgabe eine möglichst große Muskelgruppe anzusprechen um so einen Anpassungseffekt hinsichtlich der allgemeinen Ausdauerfähigkeit zu erhalten. Die trainingswissenschaftliche Steuerung und Kontrolle der Belastung sind hierbei natürlich die Voraussetzung für ein effektives und sinnvolles Training.

Neben der passenden Bewegungsform sind auch eine ganze Reihe persönlicher Kompetenzen erforderlich, um ein effektives selbsttätiges Ausdauertraining erfolgreich zu absolvieren: Zeit-Strecken-Gefühl, Handlungs- und Effektwissen, Kompetenzerwartung, Belastungs-Beanspruchungswahrnehmung,...!



Schulung des Zeit-Strecken-Gefühls

Das Zeit-Strecken-Gefühl ist für Ausdauertrainierende eine elementare Ressource. Es ist der Schlüssel für eine passende Belastungsdosierung und Anpassung während des Trainings, um so entsprechende Trainingsvorgaben umzusetzen und erfolgreich zu Ende zu führen. Es hilft dem Trainierenden, die vergangene und noch zu trainierende Zeit und die damit verbundene Strecke/ Belastung realistisch vor dem Hintergrund seiner Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

Zur Schulung dieses Gefühls ist es notwendig, eine differenzierte Wahrnehmung hinsichtlich dem Verlauf der Zeit bei unterschiedlichen Bewegungsformen zu erarbeiten. Dieses kann mit folgenden Aufgaben/Übungen passieren:

- a) Abschätzen einer vorgegebenen Zeit im Stehen
- b) Abschätzen einer vorgegebenen Zeit im Gehen
- c) Abschätzen einer vorgegebenen Zeit im Laufen
- d) Absolvieren einer vorgegebenen Strecke in einer vorgegebenen Zeit
- e) Absolvieren einer frei gewählten Strecke in einer vorgegebenen Zeit, Rückkehr zum Ausgangspunkt in der selben Zeit (Umkehrlauf)

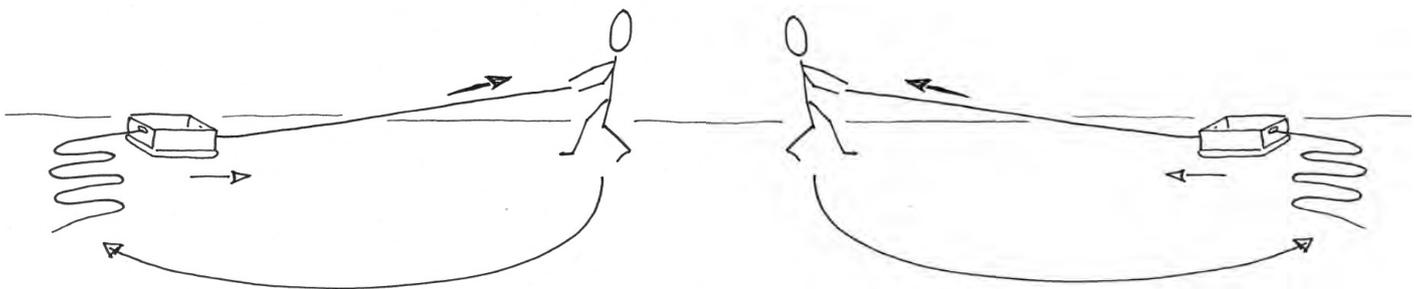
Bewegungsaufgaben

Ziel der folgenden Bewegungsaufgaben ist es ein abwechslungsreiches und motivierendes Ausdauertraining in der Halle durchzuführen. Hierzu wurden Bewegungsformen mit einer möglichst großen Muskelgruppe und einem hohem Aufforderungscharakter gewählt. Die individuelle Anpassung an die jeweilige Zielgruppe ist hinsichtlich Bewegungsausführung, Intensität und Charakter der Bewegung vielfältig durch den Trainer möglich.

STATION 1: MITTELALTER....

1. Tauziehen

Ausgangsposition ist der Punkt A. Eine Gewichtskiste wird von B nach A gezogen. Dann läuft der Athlet von A auf die Position B und zieht die Kiste wieder zurück. Dann läuft er zurück zu A und zieht wieder die Kiste heran. Und so weiter und so weiter...!

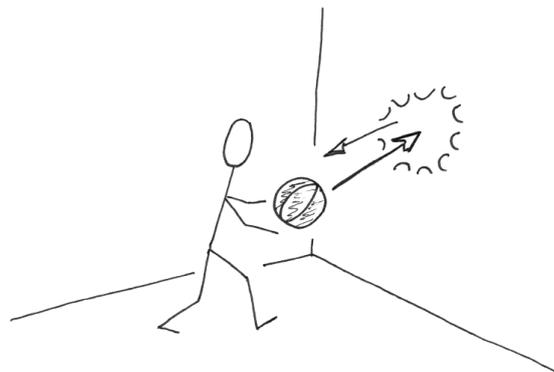


Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Ziehtau „Indoor“	111249659	
Sport-Thieme® Sprungkasten	111214710	

2. Abbruch

Abwechselnd wird ein Medizinball in Schrittstellung von rechts und links an die Wand geworfen und wieder aufgefangen.



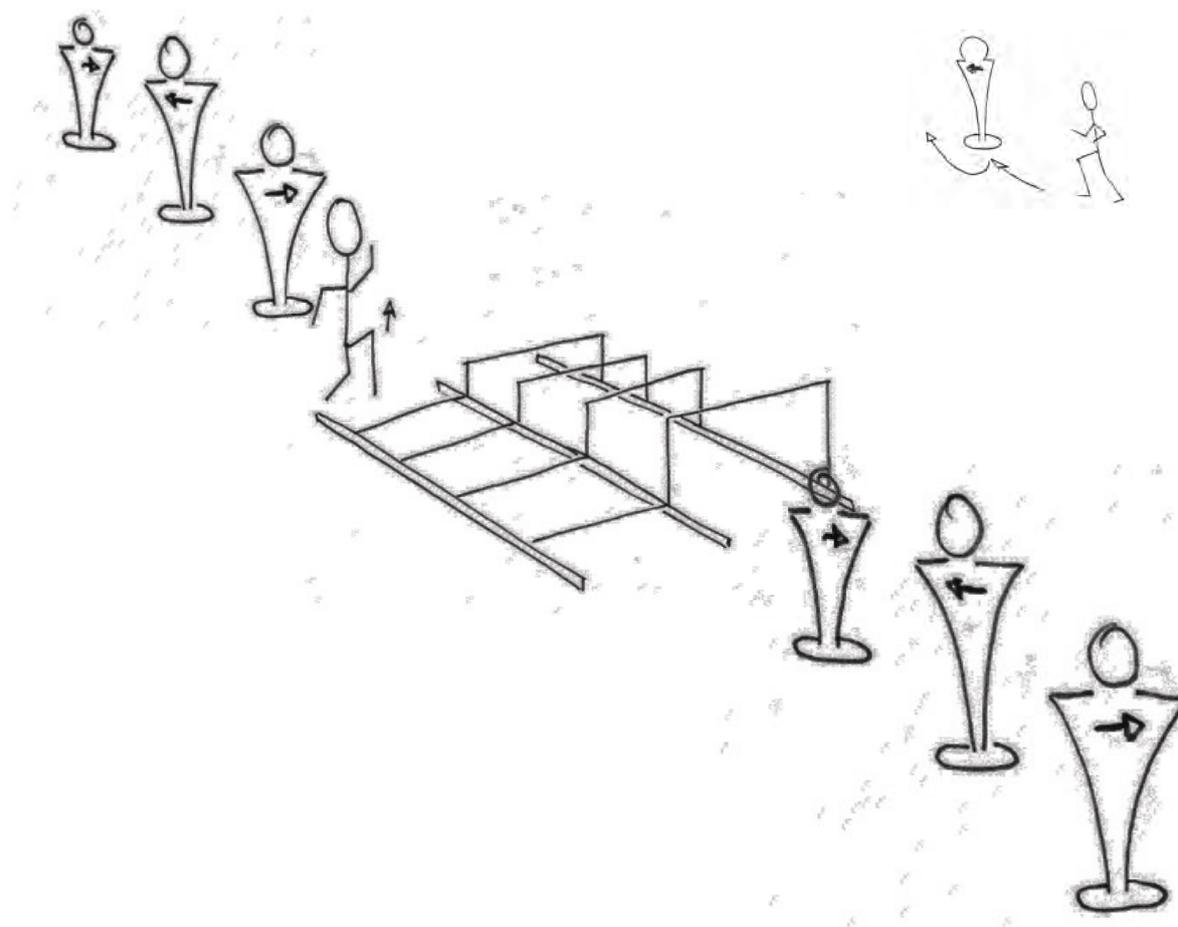
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi	112390606	
Sport-Thieme® Medizinball „Schwarz“	111089400	

STATION 2: SUPERBOWL

1. Laufparcours

Die Athleten absolvieren einen Laufparcours mit unterschiedlichen Hindernissen: Hürden zum Springen, Standhindernisse zum Abrollen (vgl. Football,...),...

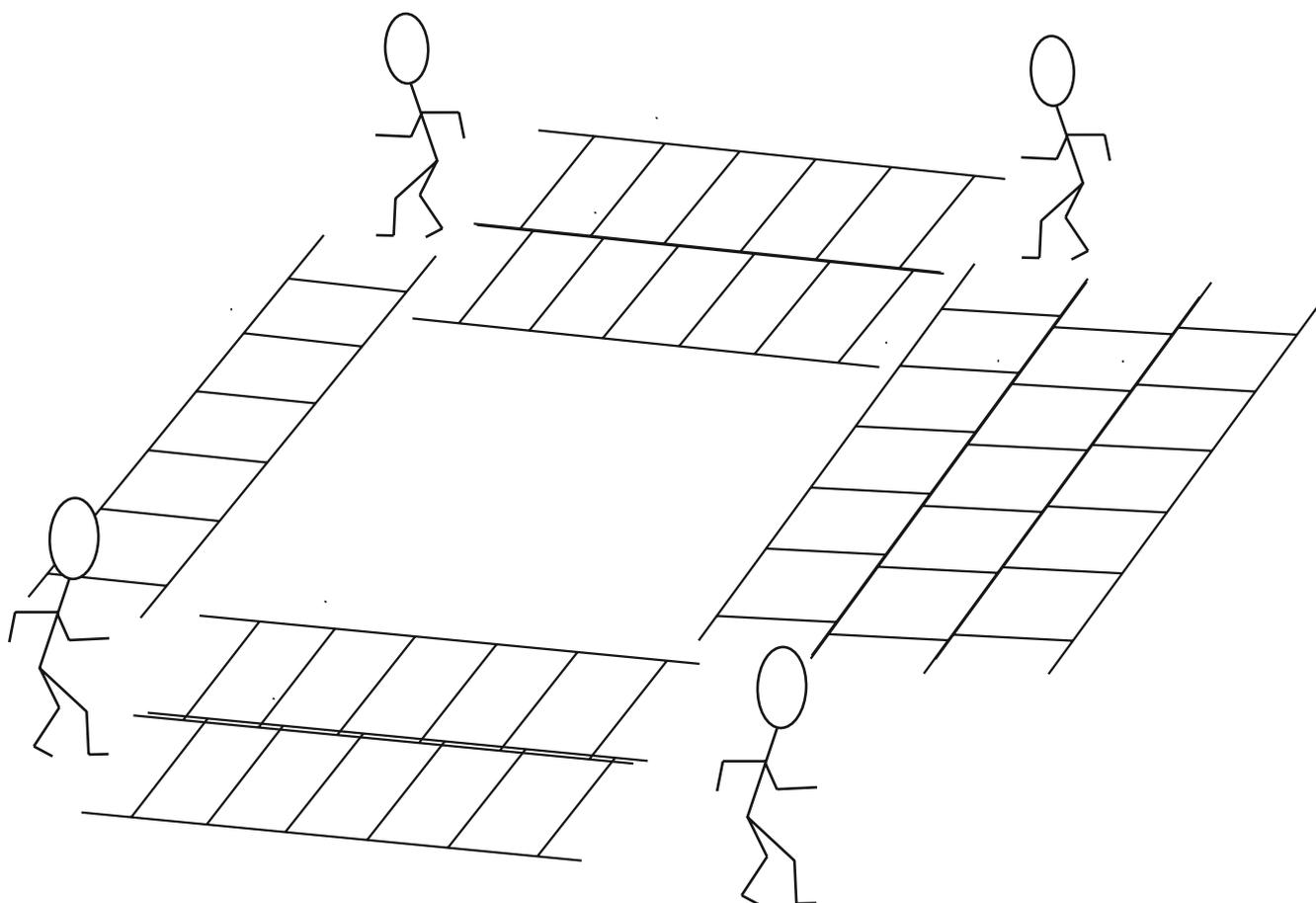


Verwendete Produkte

Zacharias-Hürde	111234507	
Saturn-Ring Set I	111300518	

2. Koordinationslauf

Aus mehreren Koordinationsleitern wird ein Viereck gelegt und es müssen beim Durchlaufen verschiedene Aufgaben hinsichtlich Koordination gelöst werden (nur vorgegebene Felder, bestimmte Felder nicht benutzen, vorgegebene Bewegungsarten,...)



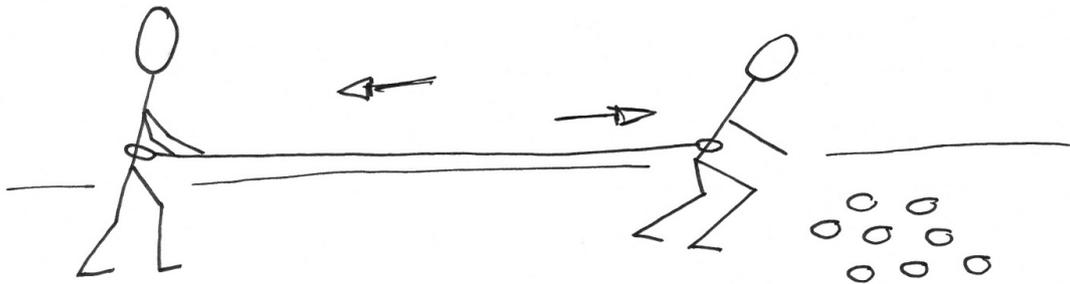
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	
---	-----------	--

STATION 3: SEIL- UND FESSELSPIELE

1. REIVO-Memory-Jojo

2 Athleten binden sich ein REIVO® Fitness-Band um den Rumpf. Abwechselnd wird zu einer Station gegen den Widerstand des Bandes gelaufen und dort ein Memory-Spiel gelöst.

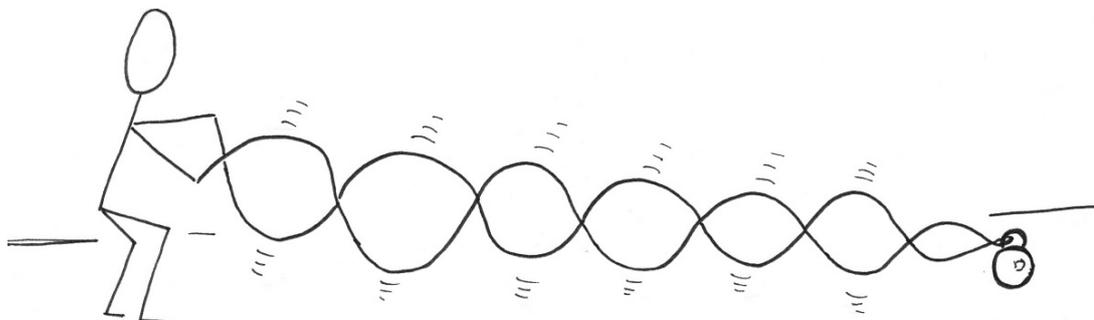


Verwendete Produkte

Reivo®-Band „Lang“, 8 m lang	111437821	
------------------------------	-----------	--

2. Schlangenbändiger

Fitness-Ropes werden mit einem Kettlebell auf dem Boden auf der Hälfte des Seils fixiert. Der Athlet nimmt die Seil-Enden in die Hand und bewegt die Seile in verschiedene Richtungen.



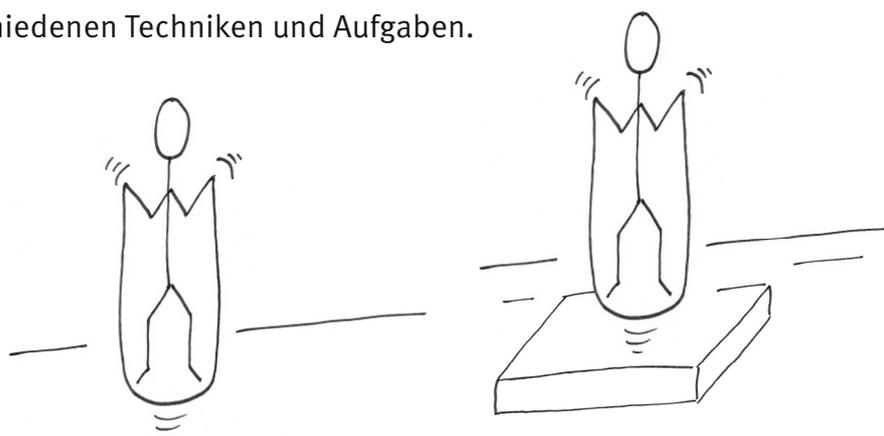
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Battle Rope	111249402	
Sport-Thieme® Kettlebell	112323318	

STATION 4: SPRINGEN

1. Seilspringen

Der Klassiker mit verschiedenen Techniken und Aufgaben.

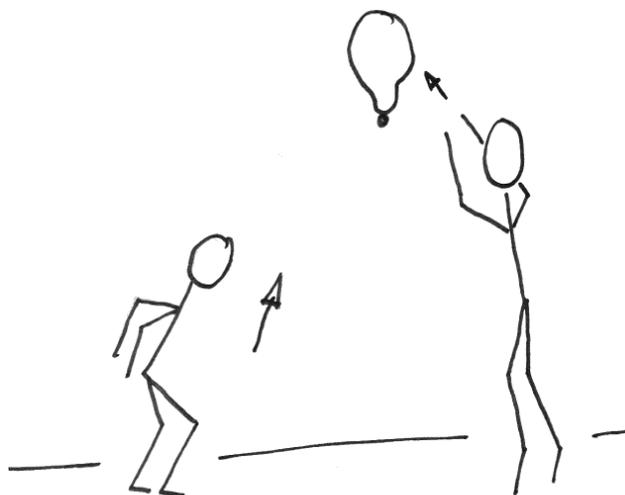


Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Schul- und Vereinsset „Gymnastikseil“	112585606	
---	-----------	--

2. Luft-Ball

2 oder mehrere Athleten halten einen oder mehrere Luftballon(s) in der Luft. Dabei darf der Ballon nur gespielt werden, wenn der Athlet selbst dabei in der Luft, also am Springen ist!

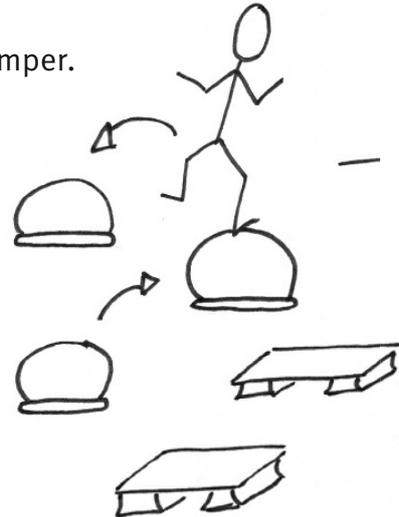
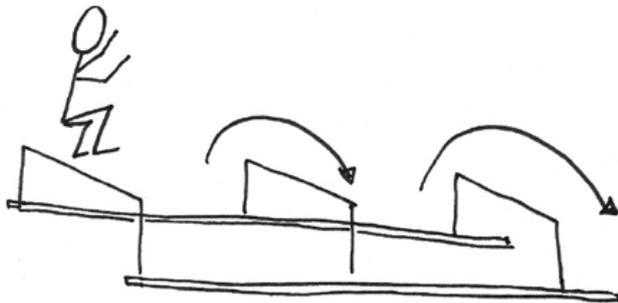


Verwendete Produkte

Riesenballon	112648008	
Luftballons	111418806	

3. Flussüberquerung

Verschiedene Sprung-/Steppbewegungen mit Stepper und Jumper.



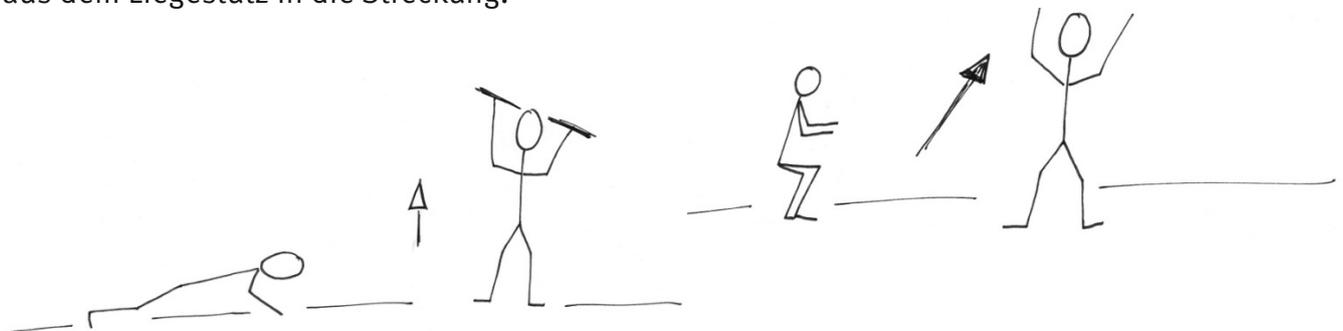
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Aerobic-Step	111398902	
Sport-Thieme® Aerobic Step „Pro“	112822004	
Togu® Jumper	112239907	
Zacharias-Hürde	111234507	

STATION 5: ARMEE

1. ArmyDrill

Mit verschiedenen Materialien (Fitness-Tube, Gewichtsstab, Gymstick,...) aus der Hocke/ aus dem Liegestütz in die Streckung.

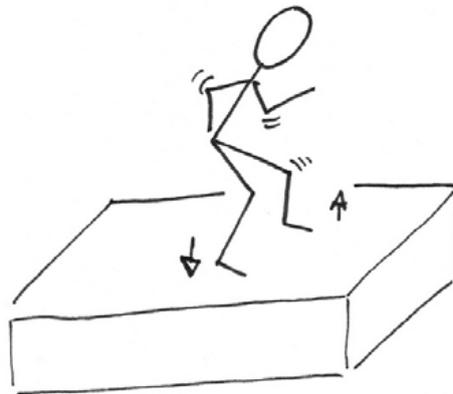


Verwendete Produkte

Gewichtsstab „Weighted Bar“	111437300	
Gymstick™ 2.0	112551702	

2. Tacklen

Tiefe Tackle-Schritte (gleichmäßig, auseinander-zusammen, rechts/links,...) auf einer Weichbodenmatte, Mattenwechsel mit unterschiedlichen Aufgaben (Abrollen, Durchklettern, Bällefangen,...)



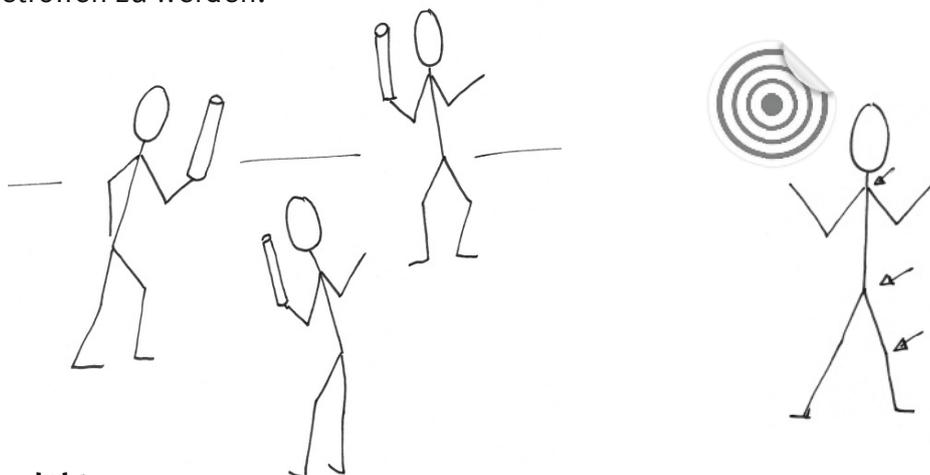
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Weichbodenmatte Typ 7	111198010	
-------------------------------------	-----------	--

STATION 5: ARMEE

1. Klopperei

Eine Gruppe von Athleten bewegt sich mit Antiaggressionsschlägern auf begrenztem Raum. Dabei ist ihre Aufgabe, verschiedene Körperteile (Knie, Gesäß,...) der „Gegner“ zu treffen ohne dabei selbst getroffen zu werden.

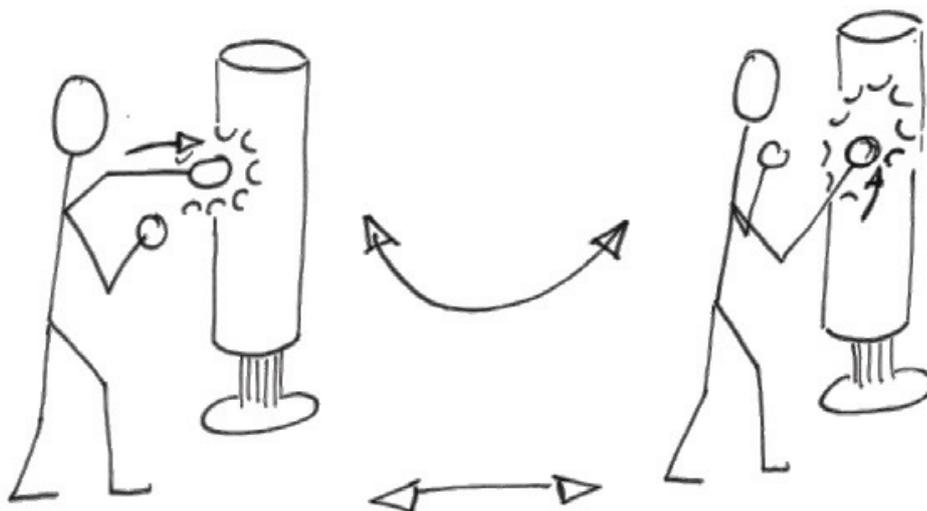


Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Anti-Aggressionsschläger	111328934	
Sport-Thieme® Anti-Aggressions-Baumstamm	111328950	

2. BoxChamp

Abwechselnd schlägt der Athlet rechts und links eine Gerade auf den Boxsack, dazwischen vollzieht er einen Positionswechsel durch eine tiefe Kniebeuge unter einem Hindernis!



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Anti-Aggression Punch-Zylinder Set	112358000	
Sport-Thieme® Free Standing Bag	111484407	