

## Ausdauerförderung

[Eine Reise zu Peter-Plus und seinen Freunden](#) Lauf- und Schnaufspiele zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15 Kinder ab dem zweiten Schuljahr, **Ort:** Turnhalle oder eine geeignete Fläche im Freien

Bewegungsmangel und Fehlernährung lassen die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher kontinuierlich ansteigen. Damit wächst die Bedeutung von Bewegungsförderung allgemein und im Hinblick auf die Ausdauerleistungsfähigkeit im Besonderen. Die Bewegungseinheit zu Peter-Plus bietet unterschiedliche Spiele zur kindgerechten und ganzheitlich orientierten Ausdauerförderung an. Hierbei wird nicht nur die physische (z. B. Herz-Kreislaufsystem), sondern auch die psychische (z. B. Selbstbewusstsein) und soziale (z. B. sich gegenseitig helfen) Leistungsfähigkeit der Kinder angesprochen.

Februar 2014

---

[Ausdauerschulung durch Körperwahrnehmung](#) Herzklopfen, Atmung und Schwitzen als Körpersignale fühlen, erfahren, verstehen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–20 Kinder (ab 10 Jahren) / Jugendliche (bis 15/16 Jahre), **Ort:** Wiese, Sporthalle

Durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf Körpersignale, wie z. B. die Herzfrequenz bei körperlichen Aktivitäten, kann die Körperwahrnehmung und -erfahrung geschult werden. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Herzfrequenzmessgeräte können eine spielerischen Ausdauerstunde mit dem Ziel der Körperwahrnehmung auf interessante Art und Weise ergänzen. Hierbei ist es sinnvoll, einige Kinder/Jugendliche vor Beginn der Stunde mit Herzfrequenzmessern (soweit vorhanden) auszustatten und ihnen die Handhabung zu erklären, damit nach jeder Belastung die Herzfrequenz (HF) in eine „Pulskarte“ eingetragen werden kann.

Mai 2011

---

[Rennen! Ducken! Punkten!](#) Ausdauertraining mit hohem Motivationseffekt für Kinder (4. –7. Schuljahr)

**Zeit:** 60 Minuten inkl. Auf- und Abbau (kann beliebig verlängert werden), **TN:** 20–30 Kinder, 4.–7. Schuljahr, **Ort:** kleine bis mittelgroße Turnhalle

Ziel des hier vorgestellten Spiel ist, die Ausdauer bei Kindern spielerisch zu fördern. Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters des Parcours wird die Ausdauer der Kinder unbewusst trainiert. Der Aufbau

erscheint aufgrund der vielen Geräte möglicherweise zunächst kompliziert. Doch wird das Spiel gut angeleitet und ist der Parcours einmal gemacht worden, geht dieser zügig vonstatten. Material sowie die Größe der Turnhalle können je nach Rahmenbedingungen variiert werden.

September 2010

---

[Der Kurier des Zaren](#) Ein Geländespiel zur Ausdauerförderung für Kinder und Jugendliche in der sonnigen Jahreszeit

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** beliebige Anzahl / Alter: 10–15 Jahre, **Ort:** Mischwald oder Laubwald (große Fläche: mind. 1 x 1 km)

Die sonnige Jahreszeit hat begonnen. Viele Sportler/innen und Übungsleiter/innen zieht es in die Natur. Auf der Suche nach abwechslungsreichen Stundeninhalten zu einer spielerischen Ausdauerförderung in Wald und Feld bieten (altbekannte) Geländespiele viele Möglichkeiten. Eines dieser Geländespiele soll im folgenden Text vorgestellt werden. Wichtig erscheint v. a. bei Stadtkindern eine allmähliche Gewöhnung an das Laufen und Bewegen auf ungewohntem Untergrund abseits von Straßen und Wegen.

Juli 2000