



# Ausdauer-schulung

## Mit dem Ball

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Alter lässt zwar die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer nach, aber es lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nachweisen. Eine angemessene, moderate Ausdauer-schulung mit nicht so hoher Intensität wird vom älterwerdenden Organismus besser toleriert als ein intensives, zu hoch frequentiertes Training. Eine Intensität von ca. 65 % der maximalen Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum wird besser toleriert und führt zum Erfolg.

Das Stundenbeispiel zeigt Übungs- und Spielformen mit dem Ball auf, mit denen die Ausdauer im Alter trainiert werden kann.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Kleine Aufgaben rund um den Ball

- ⦿ Jede/r TN erhält einen Ball.

Die TN bewegen sich frei durch die Halle:

- Den Ball mit der rechten Hand hochwerfen und fangen
- Den Ball mit der linken Hand hochwerfen und fangen
- Den Ball von der rechten in die linke Hand werfen und wieder zurück
- Usw. (weitere Aufgaben mit dem Ball in Bewegung)

##### ● Partneraufgaben mit dem Ball I

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Alle Paare bilden eine Gasse.

- Den Ball mit der rechten Hand zuspiesen
- Den Ball mit der linken Hand zuspiesen
- Den Ball mit beiden Händen (Brustpass) zuspiesen
- Usw.

##### ● Partneraufgaben mit dem Ball II

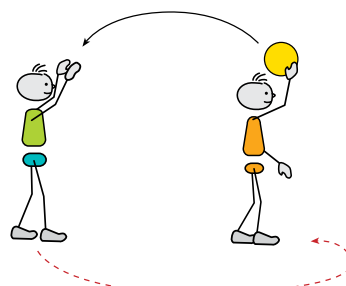
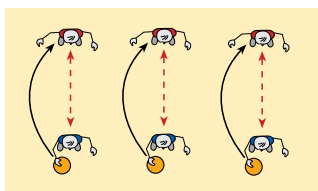
- ⦿ Die TN bilden Paare (A und B). Jedes Paar hat einen Ball. Alle Paare bilden eine Gasse (3–4 m Abstand).

A steht mit dem Rücken zu B.

A spielt den Ball mit der rechten Hand über Kopf nach hinten zu B. B fängt den Ball und bringt den Ball gehend oder locker laufend zurück zu A.

Armwechsel

10 Wiederholungen pro Arm, dann Rollenwechsel



● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Ältere Frauen und Männer

#### Material:

Je TN einen Ball (am besten einen Softball), Reifen

#### Ort:

Sporthalle

### Absichten und Hinweise

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Ball und seinen Eigenschaften

- ♣ Der Einsatz von Softbällen nimmt die Angst vor fliegenden Bällen.
- ♣ Den Ball nur so hoch werfen, wie man mit den Augen folgen kann, ohne den Kopf in den Nacken zu nehmen.

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf den Ball mit Anpassung an einen Partner/eine Partnerin

- ☉ Förderung koordinativer Fähigkeiten wie Orientierung, Differenzierung und Steuerung  
Moderate Ausdauer-schulung

- ♣ Den Ball mit gestrecktem Arm nach hinten werfen
- ♣ Der Körper bleibt gerade. Nicht den Oberkörper nach hinten neigen oder ins Hohlkreuz gehen.

Sport der  
Älteren  
11.2014



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Dreierball

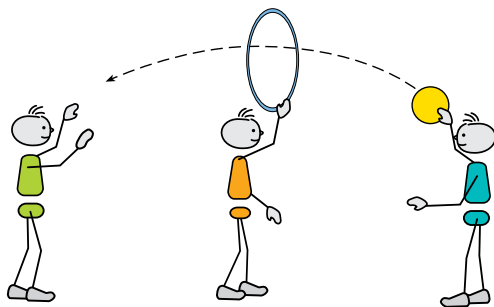
- Die TN bilden Dreiergruppen (A, B und C).

Jede Dreiergruppe hat einen Ball und einen Reifen.

Die TN stehen auf einer Linie mit einem Abstand zueinander von jeweils 3 m. A und C schauen sich an.

B (in der Mitte stehend) hält einen Reifen senkrecht in Brusthöhe oder Überkopf.

Die TN spielen sich den Ball durch den Reifen zu.



#### Varianten:

- Positionswechsel nach 5 Zuspielen
- Positionswechsel nach jeder Ballabgabe
- Reifenhöhe variieren

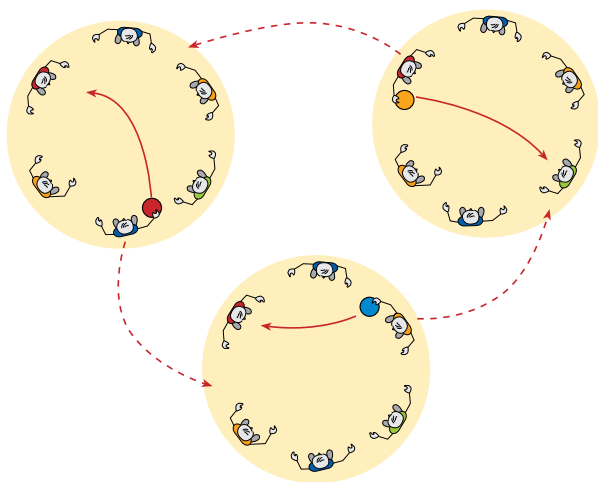
#### ● Kreisball

- Die TN bilden 3 gleichgroße Kreise. Die drei Kreisgruppen verteilen sich in der Halle. Jede Kreisgruppe bekommt einen Ball.

Die TN spielen sich den Ball innerhalb des Kreises kreuz und quer zu.

Wer den Ball gespielt hat, wechselt in den nächsten Kreis.

Wenn ein Kreis leer gespielt ist, d. h., es steht kein TN mehr zur Ballannahme zur Verfügung, die Kreise neu sortieren.



#### ● Walking

Leichtes Walken durch die Halle.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung und Anpassung
- ⊙ Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ✔ Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, kann mit einem weichen Ball gespielt werden.

- ⊙ Förderung der Ausdauerleistung

- ✔ Bälle unterschiedlicher Farbe wählen.
- ✔ Achtung! Der Ball bleibt immer im gleichen Kreis, nur die TN wechseln.
- ✔ Die TN können ihre Geschwindigkeit selbst bestimmen.
- ✔ Ein sehr dynamisches Spiel! Puls messen!
- ✔ Je weiter die Wege zwischen den Kreisen sind, umso höher ist die Belastung.

- ⊙ Belastungsrücknahme

- ✔ Nach 2–3 Minuten Puls messen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Schneller Ballwechsel

- ⦿ Die TN bilden vier gleich große Gruppen.  
Je zwei Gruppen stehen sich in der Hallenmitte sternförmig im Abstand von ca. 4 m gegenüber.  
Alle TN einer Gruppe stehen hintereinander.

Der erste TN einer Gruppe hat einen Ball und beginnt.

- 1 Den Ball nach rechts werfen, nach rechts laufen und bei der anderen Gruppe hinten anstellen.
- 2 Den Ball nach links werfen, nach links laufen und bei der anderen Gruppe hinten anstellen.
- 3 Den Ball nach rechts werfen, nach links laufen und hinten anstellen.
- 4 Den Ball nach links werfen, nach rechts laufen und hinten anstellen.

Einen 2. Ball ins Spiel geben.

- 5 Den Ball zur gegenüberliegenden Gruppe spielen und nach rechts laufen.
- 6 Den Ball zur gegenüberliegenden Gruppe spielen und nach links laufen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Abschlussaufgabe mit dem Ball

- ⦿ Die TN stehen sich paarweise gegenüber.  
Alle Paare bilden eine Gasse.
  - Den Ball mit dem Fuß zuspelen
  - Rechter und linker Fuß im Wechsel

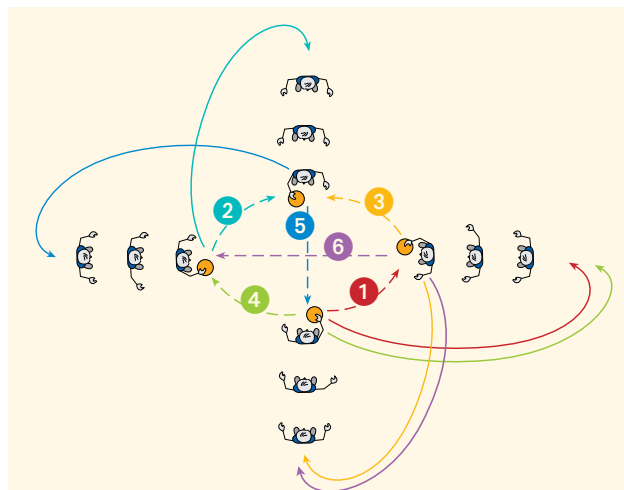
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Atemübungen

- ⦿ Die TN bilden einen Kreis mit einer Armlänge Abstand zum Nachbarn/zur Nachbarin.
  - Mit der Einatmung die Arme bis Schulterhöhe anheben
  - Mit der Ausatmung die Arme senken
  - Mit der Einatmung die Arme zur Seite in Brusthöhe öffnen
  - Mit der Ausatmung die Arme senken
  - Mit der Einatmung die Arme nach oben über Kopf führen
  - Mit der Ausatmung in einem großen Halbkreis zurückführen
- Jede Bewegung 6 Mal wiederholen.
- Zum Schluss die Arme noch einmal über Kopf nehmen, die Hände gegeneinander legen und bis Brusthöhe ziehen.
- Kleine Verneigung voreinander

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Moderate Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit  
Förderung der koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung, Anpassung
- ✓ Wenn eine Gruppe keine Spieler/Spielerinnen mehr hat, einen Stopp einlegen und neu beginnen.



- ⊙ Von der Augen-Handkoordination zur Augen-Fußkoordination
- ✓ Den Ball leicht und langsam spielen, nicht schießen
- ⊙ Entspannung
- ✓ Die Bewegungen mit einem Lächeln durchführen

