

## Ausdauertraining & Ausdauerspiele

[Walk to Run](#) Vom Walken zum ausdauernden Laufen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 15 Personen ab 16 Jahren (Männer und Frauen) mit Walking-Vorerfahrungen (30 Minuten Walken in einem zügigen Tempo), **Ort:** Sporthalle oder Außenbereich (Waldwege, Parkanlage oder Feldwege)

Den Teilnehmer\*innen werden in dieser Einheit des Kurses "Walk to run" verschiedene Schritt- und Lauf tempos vermittelt, um dadurch Trainingsreize zu setzen und das Training intensiver zu gestalten. Sie lernen, längere Laufintervalle zu bewältigen und ihr subjektives Belastungsempfinden besser wahrzunehmen.

Mai 2024

---

[Kognitive Fitness](#) Kognitive Herausforderungen treffen auf koordinatives Ausdauertraining

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene einer gemischten Sportgruppe im Gesundheitssport bzw. Breitensport, **Ort:** Turn-/Sporthalle oder Gymnastikraum, auch draußen z. B. im Park durchführbar

Kognitive Prozesse und Bewegung laufen nahezu immer parallel ab. Im Alltag und Sport ist Multi-Tasking gefragt – sei es das „Quatschen“ beim Spaziergang oder das Abrufen einer Spieltaktik. Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie Ausdauertraining gleichzeitig zu einem abwechslungsreichen, kognitiven Training werden kann.

Juli 2023

[Online-Training mit Alltagsgeräten](#) Schulung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Junge Erwachsene und fitte Erwachsene, beliebig viele TN beim Online-Training, **Ort:** Zimmer mit ausreichend Platz

Ein Online-Training zu Hause macht es möglich, gezielt weiter zu trainieren, wenn die Sporthallen geschlossen sind. Zudem gibt es in jedem Haushalt Materialien, die für ein Training zu Hause motivationsfördernd sind und organisatorisch eingesetzt werden können.

Januar 2023

---

[Kommunikatives Ausdauertraining](#) Abwechslungsreiche Spiele zur Förderung der Ausdauer

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Sportplatz, Außenplatz, Wiese

Die in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Spiele zur Ausdauerförderung haben zum Ziel, dass die TN untereinander in Kontakt kommen, ihre individuelle Belastungsintensität bewusst kennen lernen und vor allem Freude am Ausdauertraining haben.

*Überarbeitete und erweiterte Neuauflage des Stundenbeispiels „Ausdauerschulung mal anders! – Abwechslungsreiche Spiele“ aus dem Jahr 2001.*

Februar 2022

---

### [Kontaktlose Spiele zur Förderung der Kondition](#) Spiele für Herz und Kopf

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 20 Personen ab 16 Jahren, **Ort:** Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Die Ausdauerförderung hat die größte Bedeutung im Rahmen der Spiele zur Förderung der Kondition, aber zusätzlich spielen die Faktoren der motorischen Grundeigenschaften – Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit – auch eine bedeutende Rolle in der Bewegungsvielfalt.

August 2020

---

### [Hüpf dich fit!](#) Förderung der Ausdauer auf dem kleinen, runden Trampolin

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Trampolinspringen, **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin ermöglichen ein gelenkschonendes Training und in vielen Vereinen gibt es schon „Jumping-Fitness“-Angebote. In diesem Stundenbeispiel wird schwerpunktmäßig die Ausdauer gefördert. Die Förderung der Koordination und die kreative Mitgestaltung der Teilnehmer/-innen werden in dieser Trampolin-Stunde aber auch angesprochen.

September 2017

---

### [Hüpf dich fit! – Teil 2 - Rumpf- und Beinkräftigung auf dem kleinen runden Trampolin](#)

---

### [Ganzkörpertraining im Wald](#) Kräftigungsübungen mit Bäumen und Baumstämmen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 10–20 Erwachsene (Frauen und Männer), von jung bis älter, **Ort:** Wald

Vor allem bei schönem Wetter ist eine abwechslungsreiche Trainingseinheit im Freien eine willkommene Alternative. Der Wald eignet sich besonders gut, da der weiche Boden die Gelenke schont und liegende Baumstämmen oder große Äste einen hohen Aufforderungscharakter haben.

Sonderausgabe 2014

---

### [Laufen mit Hund](#) Zweibeiner und Vierbeiner gemeinsam sportlich im Wald

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Bis zu 10 lauffreudige Mensch-Hund-Teams, **Ort:** Wiese und Wald

Bei „Laufen mit Hund“ steht bei gemeinsamer sportlicher Bewegung im Wald das moderate Ausdauertraining sowie Kraft- und Geschicklichkeitsübungen für Mensch und Hund auf dem Programm.

Sonderausgabe 2013

### [Zum Fachartikel "Laufen mit Hund"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Ausdauerispiele](#) Schon einmal mit "Mensch ärgere dich nicht" die Ausdauer trainiert?

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–24, **Ort:** Sporthalle

Im Breitensport stellt die Ausdauerleistungsfähigkeit für alle Zielgruppen eine der wesentlichen konditionellen Eigenschaften dar, die ständig in Übungseinheiten integriert werden sollte.

April 2007

---

[Hexathlon](#) Ausdauerförderung - kommunikativ und spielerisch

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** je nach Hallengröße, **Ort:** Sporthalle, Sportplatz oder Wiese

Die hier vorgestellte moderate Ausdauerförderung wird in Zweiergruppen in Anlehnung an den Biathlon durchgeführt. Neben dem Gehen oder Laufen von einer festgelegten Rundenanzahl gibt es eine Reihe von verschiedenen Aufgabenstellungen, die – circuitmäßig angeordnet – jeweils mit dem/der Partner/in zu absolvieren sind.

August 2005

---