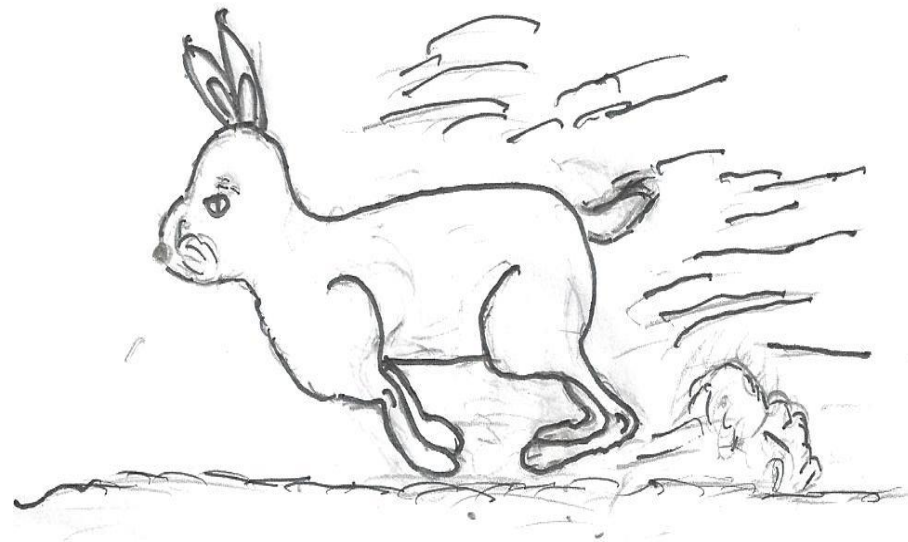




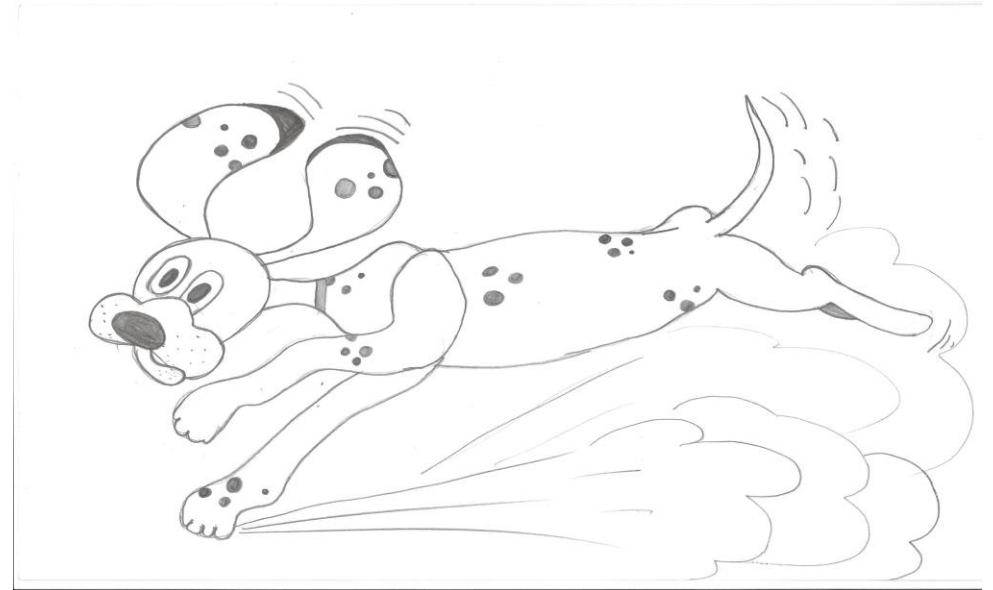
Liebe Ren(n)tiere,



wir wünschen euch bei diesem Kurs
viel Spaß und viel Erfolg!



REN(N)TIERE



Zeichnungen von Schülerinnen und Schülern der ASS



1. Warum das Ganze?

Ausdauer ist die Grundlage für alle sportlichen Leistungen. Deshalb wird sie auch oft Grundlagenausdauer genannt. Diese Ausdauer kann euch in vielen Alltagssituationen nützlich sein (z.B. den Bus noch kriegen oder schnell auf dem Pausenhof sein ohne aus der Puste zu kommen ☺)

Ausdauernd laufen zu können bietet sicherlich noch mehr Vorteile, doch wie können möglichst alle es lernen?

In den kommenden 5-6 Wochen wollen wir mit euch die für viele geltende Formel ...

Laufen = Anstrengung = kein Spaß

in diese Formel ändern:

besser laufen = weniger anstrengend = mehr Spaß

Dazu braucht das Ren(n)tier:

eine gute Lauftechnik

die richtige Atmung

passendes Material

Wissen über den eigenen Körper

Wissen über Ausdauertraining

spannende und lustige Trainingsspiele

...

Unser Ziel ist es, dass alle Ren(n)tiere am Ende eine möglichst lange Strecke in ihrem eigenen Tempo laufen können.

Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									



2. Rund ums Laufen

1. Die richtige Ausrüstung

Eure Ausrüstung muss nicht teuer sein. Besser ihr achtet darauf, dass...

... ihr die Laufbekleidung **gerne tragt** und dass ihr welche für **unterschiedliches Wetter** (kalt/warm/Regen/Wind) parat habt.

Tipp: Das Zwiebelprinzip - Viele dünne Schichten. Bei Bedarf könnt ihr immer eine Schicht ausziehen.

... die Schuhe **festen Halt** bieten und **nicht „auf Zuwachs“** oder gar zu klein sind. Sie sollten ein ausgeprägtes Profil und können eine **dämpfende Sohle** haben.

2. Essen & Trinken

5 Golden Rules

1. Nicht direkt vorher viel essen/trinken
2. Letzte echte Mahlzeit ca. 2 Std. vorher
3. Keine Zuckerdrinks sondern Wasser oder Apfelsaftschorle
4. Was zu trinken mitnehmen, wenn ihr länger als 30 Minuten lauft
5. Während des Trainings in kleinen Portionen trinken **bevor** der Durst kommt



Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									



Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									

3. Die richtige Lauftechnik

5 Golden Rules

1. Benutze deine Arme (aber locker!!!)
2. Füße zeigen beim Laufen in Laufrichtung
3. Bleibe aufrecht
4. Nicht zu große Schritte (und nicht zu kleine!!!)
5. Nicht auf und ab hüpfen

Meine eigenen Regeln:

Wie atme ich richtig?

Es gibt viele verschiedenen Atemtechniken. Oft wird dazu geraten, durch die Nase ein und durch den Mund auszuatmen. Letztlich müsst ihr selbst entscheiden, was besser zu euch passt. Aber darauf sollte jeder achten:

1. Atme regelmäßig!

Dazu kannst du deine Schritte als Rhythmus nehmen. (z.B. 3 Schritte ein-, 2 Schritte ausatmen)

2. Ihr solltet euch während des Laufens unterhalten können

=> laufen ohne zu schnaufen ☺



4. Was passiert in meinem Körper, wenn ich laufe?

Wenn Muskeln arbeiten, verbrauchen sie Energie. Diese Energie muss über das Blut von den Nährstoffspeichern zum Muskel transportiert werden. Wenn nun mehr Nährstoffe benötigt werden muss das Herz schneller schlagen => **der Puls steigt**. Um etwas zu verbrennen wird natürlich auch Sauerstoff benötigt, der sich in unserer Atemluft befindet. Bei Belastung muss die Atmung also tiefer und schneller werden. Und auch der Sauerstoff wird vom Blut zu den verbrennenden Muskeln gebracht.

Warum schwitze ich?

Wenn viel verbrannt wird, steigt die Körpertemperatur an. Das ist auch so gewollt, denn eine Körpertemperatur von 38-39 Grad ist optimal für sportliche Aktivitäten. Allerdings darf die Temperatur auch nicht höher steigen. **Zur Kühlung des Körpers beginnen wir zu schwitzen**. Die Verdunstungskälte entzieht dem Körper Wärme und die Körpertemperatur steigt nicht weiter an.

Übrigens: Wie schnell und wie viel ihr schwitzt ist sehr individuell und hat nichts mit eurer Fitness zu tun!

Was sind Seitenstiche?

So ganz einig sind sich die Experten hier nicht. Was aber auch immer genau der Grund sei, es hat immer mit einer Überlastung und nicht ausreichender Atmung zu tun.

Wenn es passiert: langsamer laufen/gehen, tief in den Bauch atmen und Arme heben oder die schmerzende Stelle massieren. Beim Ausatmen Druck lösen und leicht nach vorn beugen.

Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									



Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									

5. Wie finde ich mein Tempo?

Um lange laufen zu können, solltest du folgendes beachten:

- Beginne deinen Lauf langsam, damit dein ‚Motor‘ Zeit hat, in Gang zu kommen.
- Steigere dein Tempo dann langsam.
- Laufe gleichmäßig.
- Dein Puls sollte während des Laufens eine Frequenz zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute haben.
- Dein Tempo ist dann richtig, wenn du dich wohl fühlst.





6. Wie trainiere ich das lange Laufen?

- Wie oft und wie lange muss ich laufen, um mich zu verbessern?

Anfänger sollten etwa 2-3 mal pro Woche trainieren und dabei die Strecke bzw. Dauer nur langsam erhöhen. Ihr braucht auch genügend lange Pausen, damit sich euer Körper entsprechend anpassen kann. Bei Profis geht das schneller. Die trainieren bis zu 10 mal pro Woche.

Wie, wie schnell und wie lange ihr lauft, hängt sehr vom Trainingszustand und vom Trainingsziel ab.

Ein paar Laufspiele und Variationen lernt ihr in diesem Kurs kennen. Schreibt euch doch euer(e) Lieblingsspiele unter ‚Notizen‘ auf.

Ausdauer kann natürlich auch anders trainiert werden:

- Schwimmen, Inline Skating, Walking, Radfahren, Rudern ...



9. Mein Lauftagebuch

Woche vom _____ bis _____

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
Minuten	60								
	45								
	30								
	15								
	5								
Km	10								
	8								
	5								
	3								
	2								
	1								
HF									
Strecke									
Wetter									
Temp.									
Befinden									



8. Abgerechnet wird am Schluss: Die Noten

Der gemeinsame Lauftermin für die Klassen 6 und 9 findet am 29. Mai wieder in der Karlsaue statt. Den genauen Termin und eine

Wegbeschreibung erhaltet ihr rechtzeitig von euren Sportlehrern.

Läufst Du ununterbrochen 45 Minuten ergibt das die Note 1,

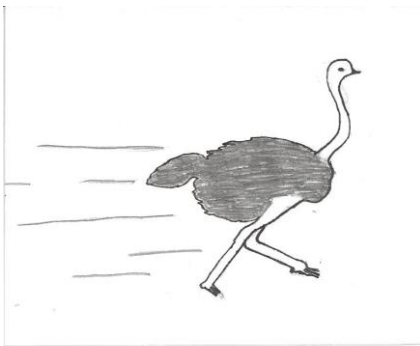
ab 40 Minuten = Note 2,

ab 30 Minuten = Note 3,

ab 22,5 Minuten = Note 4,

ab 15 Minuten = Note 5

und weniger als 15 Minuten = Note 6



Dazu kommt die Mitarbeit/Lernfortschritt sowie der Theorieanteil in Form eines Kurztests. Eure Lehrer geben euch 1-2 Wochen zuvor den Fragenkatalog aus, der sich auf die Unterrichtsinhalte, also hauptsächlich auf dieses Heft bezieht.

7. Quiz

Was heißt „laufen“ auf

Englisch _____

Französisch _____

Italienisch _____

Spanisch _____

Portugiesisch _____

Polnisch _____

Russisch _____

Schwedisch _____

Lateinisch _____

Türkisch _____

Arabisch _____

Finnisch _____

Wie lange müsstest du laufen, wenn du in deinem Tempo von Kassel nach Fulda laufen würdest?

Mein Tempo:

Entfernung:

Laufzeit:



Nenne 3 gute Gründe dafür, die Ausdauer zu trainieren.

1. _____

2. _____

3. _____

Warum machen die Rentiere, in diesem Fall die Karibus, jedes Jahr eine bis zu 5000 Kilometer weite Wanderung?



Beschreibe deine Atemtechnik.

Was passiert, wenn du zu schnell läufst uns was tust du dann?
