



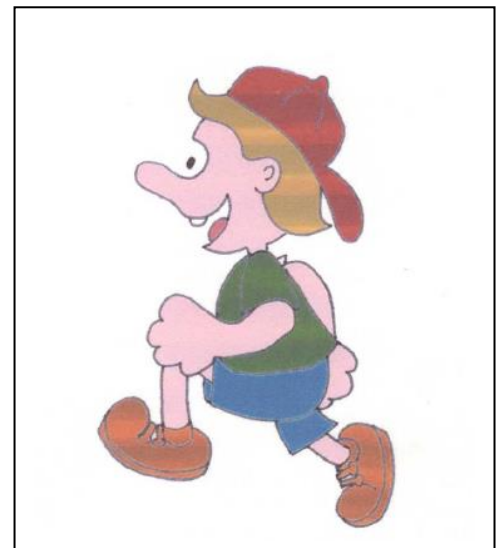
ROAD TO TOKYO

– Trainings- und Techniktipp für Einsteiger und Profis –

1) Warum ist es wichtig, sich ausdauernd zu bewegen?

Das Heranführen an das Ausdauertraining ist wichtig, da eine ausreichend entwickelte Grundlagenausdauer eine **positive Auswirkung** sowohl auf die **sportliche Leistungsfähigkeit** als auch auf den **allgemeinen Gesundheitszustand** hat:

- sportliche Leistungen können über einen längeren Zeitraum ausgeführt und dabei das **Verletzungsrisiko** geringer gehalten werden, da die **Reaktions- und Handlungsschnelligkeit** länger erhalten bleibt
- Vergrößerung des **Herzmuskels**
- Vergrößerung des **kapillaren Querschnitts**
- Verbesserung der **Blutverteilung**
- Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit
- Vermehrung des **Blutvolumens** und transportierender Teilsysteme
- Verbesserung der **Sauerstoffausnutzung**
- Verminderung von **Herz-Kreislauferkrankungen, Bewegungsmangelerkrankungen** (Übergewicht), **Bluthochdruck** oder **erhöhten Blutfettwerten**
- Verbesserung der **immunologischen Abwehr**





2) Was versteht man unter Ausdauer?

Die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen wird durch eine Vielzahl spezifischer Faktoren bestimmt. Ausdauer wird, neben Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet. Aufgrund dieses komplexen Bedingungsgefüges der sportlichen Leistungsfähigkeit ist es nicht sinnvoll, über mehrere Wochen ausschließlich Ausdauer zu trainieren, da dies nicht zu einer harmonischen Gesamtentwicklung der sportlichen Leistung führen würde.

Grundsätzlich gilt für die Schulung der aeroben Ausdauer die **Faustformel, dass Kinder in einem Wohlfühltempo („Laufen, ohne zu schnaufen!“) ihr Alter in Minuten ausdauernd laufen können müssten**. Bei konstantem Tempo kann man von gut trainierten Schülern in den drei Stufen in **Klasse 5/6** eine kontinuierliche Ausdauerfähigkeit zwischen **15–20 Minuten**, in den **Jahrgängen 7/8** von **25–30 Minuten** und in **9/10** zwischen **35–40 Minuten** erwarten. Die Intensität muss also individuell gestaltet werden.

3) Wie läuft man technisch richtig?

- Ruhige Kopfhaltung, Blick in Laufrichtung, aufrechter Rumpf
- Verhaltener Armeinsatz
- Rollschritt: Mittelfuß rollt über die ganze Sohle zum Großzehenballen ab
- Lockeres und elastisches Laufen – Nicht springen
- Kniehub unterhalb der Horizontalen (Knie nur bis unterhalb der Hüfte heben)



4) Wie trainiert man die Ausdauerfähigkeit?

Das Training der Ausdauer wird im Allgemeinen in **Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode** unterschieden.

Dauermethode

- Merkmal: lang andauernde, gleichbleibende Belastung (ab 8- 10 Minuten, bis 30 min.)
- Je nach Erhöhung der Intensität, bei einem finalen Schlusssprint, in wechselnden Geländebedingungen oder bei gezielten Tempowechseln, erzielt man aber auch eine Verbesserung der Kraftausdauer.

Intervallmethode

- Kombination aus Belastungs- und Erholungsphasen (→lohnende Pause)
- Variierende Belastungskomponenten: Länge der Strecke, Geschwindigkeit der Streckenbewältigung, Anzahl der Wiederholungen und Serien
- Bei einer **lohnenden Pause** soll sich der Körper nicht komplett erholen, sondern nur zu etwa 66 % – das entspricht einer individuellen Pausenlänge von 30 Sekunden bis maximal 5 Minuten. An diesem Punkt setzt dann die nächste Belastung wieder an.

Wiederholungsmethode

- Intensive Belastungsphasen, denen sich vollständige Pausen anschließen (Faustregel: pro 10 Meter Belastung 1 Minute Pause)
- Diese Trainingsvariante wird zur Verbesserung der anaeroben Schnellkraftausdauer genutzt.
- Wettkampfspezifische Teilanforderungen werden innerhalb einer Trainingseinheit mehrfach wiederholt
- Die zu trainierende Ausdauerform hängt dabei natürlich von Umfang, Belastung und Dauer des Wettkampfes ab.



5) Tipps für Einsteiger und Profis

Hier einige Tipps und Anregungen für die praktische Umsetzung eures Trainings.

Tipps für all diejenigen, die jetzt mit dem Laufen beginnen wollen:

- **Lauftraining im Wald/auf Feldwegen:** Der Wald ist die optimale Umgebung für euer Training, da ihr hier nicht auf andere Verkehrsteilnehmer Acht geben müsst und auch das Laufen auf dem Waldboden gut für eure Gelenke ist.
- **Versucht eurer Lauftempo zu finden** (Als Richtlinie gilt ein Tempo, in dem ihr euch immer noch gut unterhalten könnt) und versucht dieses zu Beginn eures Trainings möglichst konstant zu halten. Es geht am Anfang nicht darum möglichst schnell zu sein und auch der Trainingseffekt ist höher, wenn ihr längere Zeit kontinuierlich lauft.
- Versucht, euch verschiedene **Tagesziele** zu setzen (z.B. bestimmte Kilometeranzahl, die ihr zurücklegen wollt). Beginnt mit einem Ziel, das ihr gut schaffen könnt, denn es ist frustrierend, wenn ihr gleich in der ersten Trainingseinheit euer Ziel verfehlt.
- Sucht euch einen **Trainingspartner** (Eltern, Geschwister) und motiviert euch gegenseitig zum Training.

Tipps zur Variation eures Lauftrainings:

- Lauft auf **verschiedenen Untergründen** (Teer, Kiesel, Pflaster, Waldboden, Gras, Tartan (sobald die Sportplätze wieder zugänglich sind))
- Sucht euch zum Auspowern eine Strecke, in der es **viele Anstiege** gibt.
- Lauft bei **verschiedenen Witterungsbedingungen**
- Nutzt Trimm-dich-Pfade in eurer Umgebung oder gestaltet selbst ein „**Fahrtspiel**“, indem ihr euch einige Übungen aussucht, die man auch im Freien und auf der Strecke (z.B. mithilfe einer Parkbank, Baumstämmen etc.) umsetzen kann. Lauft dann immer eine gewisse Strecke, führt dann je nach Gegebenheit eine Übung aus, lauft wieder ein Stück und führt dann wieder eine Übung aus etc.



- Lauft zu verschiedenen **Musiken**. Achtet aber auf die bpm-Zahl (Optimal zum Joggen sind 160-170 bpm. In Spotify findet ihr viele Lauf-Playlists, die sich gut für das Training eignen.)
- Baut **Treppenstufen** in euer Training ein. Ihr könnt diese in verschiedenen Tempi (z.B. 5x so schnell ich kann oder 5x mit jeweils ansteigendem Tempo) oder in verschiedenen Rhythmen (z.B. zwei/drei Schritte pro Treppenstufe, 1 Treppenstufe auslassen) zurücklegen.

Mögliche Intervall- und Wiederholungsprogramme:

a) Intervallprogramme

- **10 min Gesamtzeit (4x2 min Intervalle/30s „lohnende Pause“)**: 2 min mittleres Tempo – 30 s ganz lockeres Traben- 2 min mittleres Tempo- 30s ganz lockeres Traben usw.
- **20 min Gesamtzeit (4x4 min Intervalle/1 min „lohnende Pause“)**: 4 min mittleres Tempo-1 min ganz lockeres Traben- 4 min mittleres Tempo usw.
- **30 min Gesamtzeit (5x5 min Intervalle/1 min „lohnende Pause“)**: 5 min mittleres Tempo- 1 min ganz lockeres Traben – 5 min mittleres Tempo usw.

b) Wiederholungsprogramme

- **6x30s hohes Lauftempo (Nach jeder Belastung 2 min Pause)**
- **5x 1 min hohes Lauftempo (Nach jeder Belastung 3 min Pause)**
- **3x 2min hohes Lauftempo (Nach jeder Belastung 5 min Pause)**