B **LAUFEN**
BS.1.A.1 **LANGE LAUFEN**
BS.1.A.1.2f **GRUNDANSPRUCH**

Die Schülerinnen und Schüler können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.

WIE TRAINIERE ICH AUSDAUER?

1. **Prinzip der Kontinuität**
   Trainiere regelmässig.
   a) Gesundheitssportler: Trainiere jeden zweiten Tag, insgesamt 60 Minuten pro Woche, aufgeteilt in drei bis vier Trainingseinheiten.
   b) Leistungssportler: Du kannst täglich trainieren. Lass auf intensive Trainingseinheiten zwei extensive folgen.

---

2. **Prinzip des optimalen Belastungsreizes**
   Passe die Belastungen deinen physischen und psychischen Voraussetzungen an. Reguliere dein Training beispielsweise mit der Borgskala.

---

3. **Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung**
   Nach jeder Trainingseinheit soll die Erholung gefördert werden: Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr nach dem Training und fülle auch die Energiespeicher wieder auf. Genügend Schlaf fördert die regenerativen Prozesse.

---

4. **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung**
   a) Gesundheitssportler: Steigere den Trainingsumfang sukzessive um 2 – 3 Minuten. Dosiere dabei die Belastung so, dass du in zusammenhängenden Sätzen sprechen kannst. Wenn du mindestens eine halbe Stunde ohne Unterbruch trainieren kannst, kannst du auch die Intensität (Tempo) steigern.
   b) Leistungssportler: Steigere Umfang und Intensität systematisch.

---

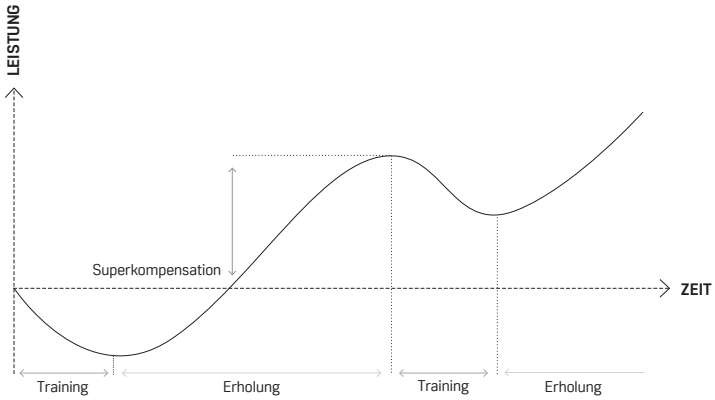
5. **Prinzip der Variation**
   Gestalte das Training abwechslungsreich. Wähle Laufen, Schwimmen, Velofahren, Inline Skaten, Aerobic, Skilanglaufen usw.

In Anlehnung an: Hegner, J. (2012). Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre. Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag. (5. überarb. Auflage)

WELCHE PROZESSE LAUFEN IM KÖRPER AB?

Prinzip der Superkompensation (überschiessende Wiederherstellung)

Es ist nicht das Training, welches dich leistungsfähiger macht, sondern die Pause danach! Zugegeben, das liest sich schon ein bisschen merkwürdig – ist aber Tatsache. Nach einer genügend intensiven Trainingseinheit ist dein Körper weniger leistungsfähig als davor: Die Energiespeicher sind geleert, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder und der Kopf (mental) wurden stark beansprucht. In der Erholungsphase danach versucht dein Körper den Ausgangszustand schnellstmöglich wieder herzustellen, damit die Belastung wieder kompensiert werden kann. Deine Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, der Körper nimmt kleinere «Reparaturen» an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Bändern vor und deine Leistungsbereitschaft nimmt wieder zu. Damit dein Körper für die nächste Einheit optimal vorbereitet ist, steigt die Leistungsfähigkeit deines Körpers über das Ausgangsniveau hinaus. Du bist also nach einer gewissen Erholungszeit besser und damit leistungsfähiger.



Online unter: http://www.!auftjpps.ch/laufsport/trainingsmethoden/superkompensatlon-trainingsreize/ (18.09.2016)

Kompetenznachweis:
1) Es wird ein Ausdauerlauf absolviert, der zirka dem Alter der S+S in Minuten entspricht (ca. 12 – 15 Minuten).
Die Bewertungsskala wird innerhalb der OS vor Ort festgelegt. Der Durchschnitt der 5 besten Resultate abzüglich 10 Sekunden kann als Massstab für die Note 6 angenommen werden.

2) Vor oder nach dem Lauf beantworten die S+S drei Fragen zum Ausdauertraining und zur Auswirkung des Ausdauertrainings. Jede richtig beantwortete Frage ergibt eine Zeitgutschrift von 5 Sekunden (max. 15 Sekunden).
Mögliche Frage: Erwähne 3 Prinzipien, die zu zum Thema Ausdauertraining kennst und beschreibe kurz, was du darunter verstehst.