

3.8 Ausdauer (A)



Ausdauer – Immer am Ball

Dem Bereich der Ausdauer wird heute zunehmende Beachtung geschenkt, da zum einen viele Menschen im täglichen Leben ihren Bewegungsmangel als Problem erleben, zum anderen kann die geringe Fähigkeit, Ermüdung entgegenzuwirken, Ursache für vielfältige Probleme sein (z. B. Unfallgefahr). Darüber hinaus bedeutet Ausdauer im pädagogischen Alltag auch, bei der Sache zu bleiben, ein Ziel zu verfolgen und nicht schnell aufzugeben.

Der physiologische Aspekt der Ausdauer wird durch vielfältige sportmedizinische Untersuchungen belegt, die zeigen, dass eine ausreichend entwickelte Ausdauerleistungsfähigkeit eine wichtige Grundlage für die Förderung und Stabilisierung der Gesundheit darstellt.

Der Ausdaueraspekt lässt sich auch aus der Psychomotorik nicht wegdenken. Es geht dabei nicht darum, monotone Bewegungen über möglichst lange Zeiträume durchzuführen – man denke an die für manchen als quälend empfundenen Runden auf der Laufbahn oder die „endlosen“ Bahnen im Schwimmbad. Einer Aktivität über einen längeren Zeitraum nachzugehen fällt leichter, wenn erlebnisreiche Bewegungsformen dazu auffordern. Wird der eigene Körper dabei wahrgenommen, ist eine individuell angemessene Reaktion auf die eintretende Ermüdung möglich. Der Reiz, seine Grenzen zu entdecken und eine Sache zu Ende zu bringen, soll dabei nichts mit zwanghaftem Durchhalten gemein haben. An die Stelle der objektiv messbaren Leistung tritt das Bewegungserlebnis und der Wunsch, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Ein ausdauerndes Tun auf sportlicher und/oder mentaler Ebene fällt dem einen Menschen schwerer, während der andere sich dabei wohlfühlt. Sich selbst zu erleben, das enge Wechselspiel von Körper und Psyche wahrzunehmen und sich mit anderen darüber auszutauschen sind grundlegende Forderungen an psychomotorische Angebote mit dem Schwerpunkt der Ausdauer.

Balz; Gall; Spiller & Trenner (1990): Ausdauersport in der Schule. In: Sportpädagogik

Breithecker, D. (1993): „Dick und rund – na und!?“ Umfangbetonte Ausdauerbelastungen als gewichtsreduzierende Maßnahmen. In: Praxis der Psychomotorik 18/3, 124–132

*Schlenker, Lars (2016): Ausdauer testverfahren für Kinder und Jugendliche Grundlagen, Forschungsstand und eigene empirische Untersuchung:
<https://d-nb.info/1093559187/34>*

✓ **Grobmotorik**
Feinmotorik
Gleichgewicht
Konzentration

Entspannung
Wahrnehmung
✓ **Reaktion**
■ **Ausdauer**

Denken und
Bewegen
✓ **Sozialverhalten**

A 1

Rollbrettrugby

Zunächst finden sich zwei gleich große Mannschaften und jede MitspielerIn legt sich auf ein Rollbrett. Zwei Matten, die an entgegengesetzte Punkte des Raumes gelegt werden, sind die Ziele, auf die ein dicker, nicht zu schwerer Ball gelegt werden soll. Jede Mannschaft versucht durch geschicktes Abspiele und schnelles Balltransportieren, das Ziel der anderen Mannschaft zu erreichen. Die verteidigende Mannschaft darf dies durch Halten, Ziehen, ... zu verhindern versuchen. Kratzen, Schlagen, Kitzeln, ... sind nicht erlaubt.

Die Dosierung des erlaubten Körperkontakts muss auf die Zielgruppe abgestimmt werden. Das Spiel ist äußerst bewegungsintensiv und ermöglicht so einen häufigen Wechsel der MitspielerInnen.

Gruppengröße: ab 4

Material:

- je MitspielerIn ein Rollbrett
- 2 Matten
- 1 Pezziball

Altersgruppe: ab 10 Jahre

Organisationshilfen:

- die TeilnehmerInnen sollen schon Erfahrung mit dem Rollbrett haben und Grundregeln im Umgang mit dem Rollbrett kennen, bevor dieses Spiel eingebracht wird



Variationen:

- verschiedene Fangspiele lassen sich auf den Rollbrettern durchführen. Z. B. sitzen je zwei Partner Rücken an Rücken auf dem Rollbrett. Ein Fängerpaar jagt ein anderes Paar, das, sobald es berührt wurde, selbst zum Fängerpaar wird

A 2

✓ **Grobmotorik**
Feinmotorik
Gleichgewicht
Konzentration

Entspannung
✓ **Wahrnehmung**
Reaktion
■ **Ausdauer**

✓ **Denken und
Bewegen**
Sozialverhalten

Hubschrauber

Alle Mitspieler erhalten ein Heulrohr und laufen durch die Halle. Dabei lassen sie es über dem Kopf kreisen – sie sind die „Hubschrauber“. Auf ein Zeichen hin setzen sich alle (Landung) und hören mit dem Heulrohr ihren Herzschlag ab. Bei einer Wiederholung kann den Herztönen auch partnerweise gelauscht werden. In den Ruhephasen können Erklärungen zur Arbeit des Herzens (z. B. das Herz als Motor) gegeben werden.

Gruppengröße: ab 1

Material:

- je Mitspieler ein Heulrohr

Altersgruppe: ab 6 Jahre

Organisationshilfen:

- die Hubschrauber sollen Abstand voneinander halten
- schon vor dem Start versuchen, den Herzschlag zu hören. So wissen die Mitspieler nach der „Landung“, wo sich das Herz befindet, und sie können den Unterschied vor und nach der Belastung wahrnehmen



Variationen:

- in kleinen Räumen auf der Stelle hüpfen und das Heulrohr (Propeller) betätigen
- „Auto fahren“: Das Heulrohr als Lenker in die Hand nehmen und sich lenkend durch den Raum bewegen

✓ **Grobmotorik**
Feinmotorik
Gleichgewicht
Konzentration

Entspannung
Wahrnehmung
✓ **Reaktion**
■ **Ausdauer**

Denken und
Bewegen
Sozialverhalten

A 3

Eiswürfelchen

Das Spiel „Eiswürfelchen“ orientiert sich an klassischen Fangspielen. Berührt der Fänger einen Mitspieler erstarrt dieser zu einem „Eiswürfelchen“. Die anderen Mitspieler können das „Eiswürfelchen“ befreien, indem sie das „Eiswürfelchen“ zu zweit oder zu dritt in ihre Mitte nehmen, sich die Hände reichen und gemeinsam „Tau-Tau“ rufen. Der Ausruf kann natürlich noch mit anderen Bewegungen wie Sprüngen verbunden werden.

Gruppengröße: ab 8

Material:

Altersgruppe: ab 5 Jahre

Organisationshilfen:

- abhängig von der Gruppengröße und dem Alter der Mitspieler kann die Zahl der Fänger variiert werden

Variationen:

- „Krakenfangen“: Die Gefangenen werden zu Kraken, die an dem Punkt stehenbleiben und ihre Fangarme ausstrecken, um dem Fänger zu helfen

