INDIVIDUELLE LERNZEIT FÜR DAS FACH SPORT

AUFGABE

Für das Fach Sport hast du in der individuellen Lernzeit die Gelegenheit, deine Ausdauer zu trainieren.

Sieh es als Herausforderung an und überwinde deinen inneren .

Du wirst erstaunt sein, wie viele Fortschritte du machen kannst, wenn du regelmäßig trainierst!

LAUFTAGEBUCH

Das Lauftagebuch wird dir dabei helfen, deine Fortschritte zu dokumentieren. Trage deine Ergebnisse nach jeder Laufeinheit in dein Lauftagebuch ein. Lade dein Lauftagebuch am Ende des Laufprojektes hoch.

TRAININGSPLAN

Der Trainingsplan ist für Anfänger*innen geeignet. **Ziel** ist es 30 Minuten durchgängig zu laufen. Übe und bleib dran, so schaffst du es auch :)

KL. 10

30 Minuten laufen in beliebigem Tempo

https://www.freepik.com/premium-ai-image/marathon-running-colorful-illustration-run-healthy-life-concept-generative-ai_55085910.htm, (Zugriff am 09.09.2024, 19:50 Uhr).

TIPPS

Am besten beginnst du mit **2–3 mal pro Woche**. Lauf am Anfang auf keinen Fall zu oft. Vor dem eigentlichen Lauf ist eine Erwärmung (Lauf ABC) mit anschließender Dehnung sehr ratsam. Deine Geschwindigkeit wählst du bei den ersten Läufen so, dass du dich theoretisch beim Laufen unterhalten könntest. Das Tempo ist nicht wichtig. Lauf und atme gleichmäßig und regelmäßig. So gelingt dein Start als Läufer*in!

FAUSTREGEL: Laufe nur so schnell, dass du nicht aus der Puste kommst!

TRAININGSPLAN

Anfänger:

Wenn du absoluter Anfänger bist, kannst du zu Beginn zwischen Laufen und Gehen abwechseln, jeweils alle 2 Minuten. Die Gesamttrainingsdauer sollte dann bei 16-20 Minuten liegen.

Fortgeschritten:

Du kannst aber natürlich auch selbst ausprobieren, ob du bereits 8 oder 10 oder mehr Minuten am Stück laufen kannst. Dies erhöhst du dann bei jedem zweiten/dritten Lauf um einige Minuten.

Oder du informierst dich im Internet auf den Seiten der Krankenkassen. Dort gibt es zum Teil konkrete Trainingspläne. Ein Beispiel findest du hier.

Die Techniker — Login

Woche	Trainingstage	Ruhetage	Trainingsintervall	Trainingszeit
1	Samstag Montag Mittwoch	Sonntag Dienstag Donnerstag Freitag	8 x 2 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	30 Minuten
2	Samstag Montag Mittwoch	Sonntag Dienstag Donnerstag Freitag	6 x 3 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	28 Minuten
3	Samstag Montag Mittwoch	Sonntag Dienstag Donnerstag Freitag	6 x 4 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	34 Minuten
4	Samstag Montag Mittwoch	Sonntag Dienstag Donnerstag Freitag	4 x 6 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	30 Minuten

Quellen:
Joggen für Anfängerinnen und Anfänger: der große Einsteiger-Guide | Die Techniker (tk.de) aufgerufen am 14.09.2024
Sportprofessor (2022): Laufen. Ausdauer. Trainingstagebuch. Dein-Unterrichtsmaterial UG. Leipzig. https://eduki.com/de/material/273884/leichtathletik-lauftagebuch-mit-trainingsplanen-ausdauer-30min-60min

LAUFTAGEBUCH

von

Ein Projekt von
www.dein-unterrichtsmaterial.de

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten.

THEORIE

Wie läuft man eigentlich richtig? Was du alles wissen musst, bevor es los geht, findest du auf dieser Seite.

1 MAXIMALE HERZFREQUENZ

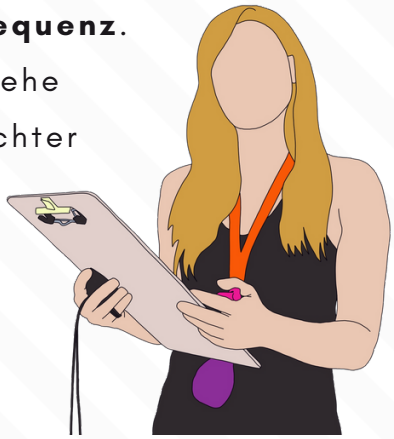
Bevor es los geht, lohnt es sich seine **maximale Herzfrequenz** zu bestimmen. Lauf dich dazu ca. 5 Minuten ein. Anschließend machst du einen **Steigerungslauf** über 400m. Die letzten 100m musst du alles geben. Geh an dein **Limit**. Sobald du die Ziellinie erreichst, musst du **sofort** deinen Puls 15s lang messen. Das Ergebnis rechnest du x4 und schon hast du deine **maximale Herzfrequenz**.

2 START ALS ANFÄNGER

Laufe nach einer kurzen Erwärmung und Dehnung locker los. Nach 2-3 Minuten, misst du deinen Puls. Der Wert sollte bei **60-70%** der **maximalen Herzfrequenz** liegen. Ist er zu hoch, oder du schon erschöpft, geh ein paar Schritte zügig - **nicht stehen bleiben**. Sobald du dich besser fühlst, kannst du weiter laufen. Rolle möglichst über den ganzen Fuß ab und beginne dein Training mit 10 Minuten. Steigere dich von Mal zu Mal.

3 FORTGESCHRITTENE

Kannst du locker deine Zielzeit durchlaufen, kannst du zum **Intervalltraining** wechseln. Du läufst eine **feste Zeit**, z.B. 9 Minuten bei **70-80%** deiner **maximalen Herzfrequenz**. Erhöhe dein Tempo **deutlich** für 1 Minute und gehe danach auf dein Ausgangstempo zurück. Je leichter dir die Läufe fallen, desto kürzer kannst du die feste Zeit wählen und dadurch die Abschnitte mit höherem Tempo vermehren.

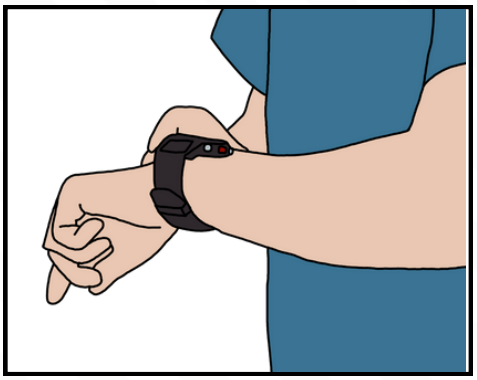


Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten.

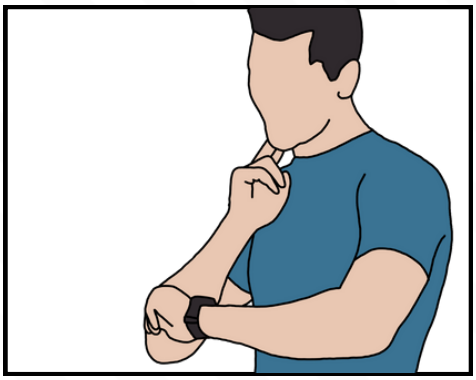
PULSMESSUNG

Als **Puls** wird der **Herzschlag** bezeichnet, wie er durch die Blutbahnen unseres Körpers geht. Er sagt uns, wie **schnell** und **kräftig** unser Herz schlägt. Für ein **optimales Training** sollte immer wieder der **Puls** gemessen werden. Aber wie misst du deinen Puls?

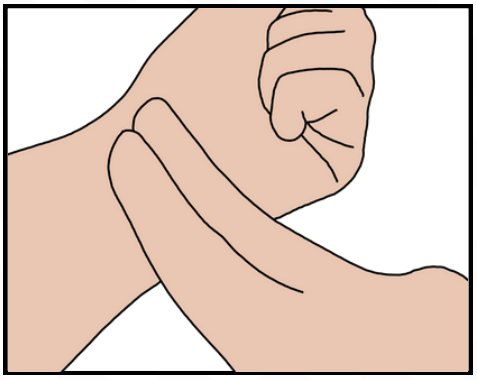
MESSUNG



Deinen **Puls** kannst du auf drei unterschiedliche Weisen bestimmen. Im Optimalfall hast du einen **Pulsmesser**. Dabei liefern Pulsuhren mit Gurt das beste Ergebnis. Smartwatches sind auch eine Möglichkeit, liefern jedoch nicht so genaue Ergebnisse.



Allerdings kannst du deinen Puls auch einfach mit einer **Uhr** und deinen eigenen **Fingern** messen. Mit Hilfe der Kuppe des Zeige-, Mittel- oder Ringfingers ertastest du am **Hals** oder deinem **Handgelenk** deinen **Puls**. Wenn du ihn hast, zählst du die **Schläge eine Minute** lang. Alternativ zählst du die Schläge 15 Sekunden und multiplizierst das Ergebnis mit 4.



Bevor du loslegst, bestimmt du am besten deinen **Ruhepuls**. Das machst du gleich, nachdem du aufgewacht bist.

MEIN RUHEPULS: _____

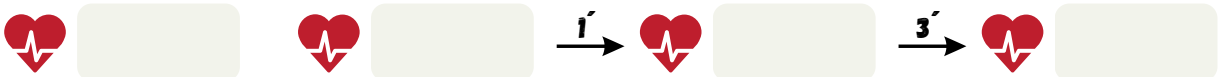
Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten.

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

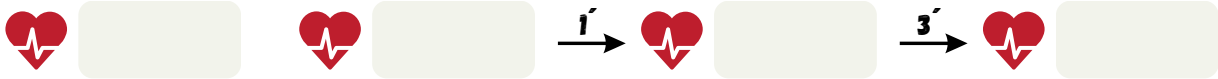
Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

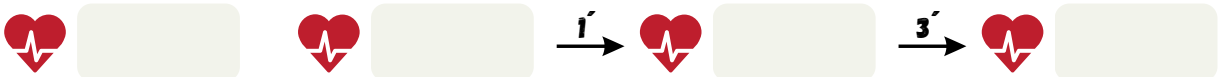
Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

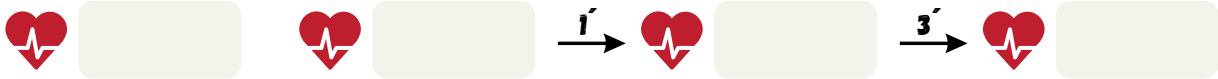
Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

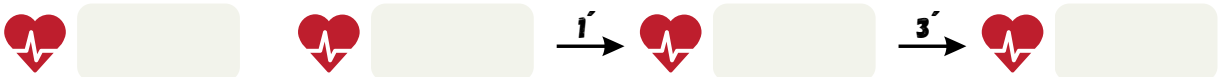
Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

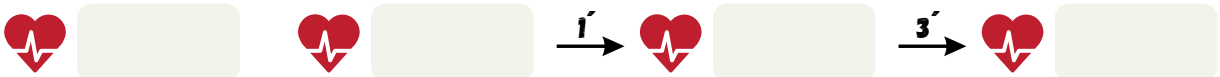
Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung



Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Tag Nr.: **Datum:**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

Puls vor dem Lauf

Puls direkt nach dem Lauf - nach 1min Erholung - nach 3min Erholung

Gelaufene Strecke

Gelaufene Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Lauf?

Download von eduki.com mit eindeutiger Kennung 17473106. Nur zum Gebrauch im eigenen Unterricht. Weitergabe verboten

Reflexion - Wie hat sich deine Ausdauer entwickelt?

1. Welche Veränderungen hast du im Laufe der vier Wochen feststellen können? **Beschreibe** dabei
   a) die Entwicklung deiner Pulswerte. Hat sich insbesondere der Erholungspuls nach einer und nach drei Minuten verändert?
   b) die Entwicklung deines Befindens.

2. Gibt es weitere Beobachtungen, die du formulieren möchtest?

Vielen Dank für deinen Einsatz bei diesem Sportprojekt