



13. Juni 2020

Fernsportunterricht

Liebe Lernende

Noch immer ist aufgrund der momentanen Situation unter der Einhaltung des Schutzkonzepts die reguläre Durchführung des Sportunterrichts nicht möglich. Bis anhin haben Sie geführte Trainings absolviert, sich mit Ihrer Lehrperson beim «beat the teacher» gemessen oder eine eigene kreative Idee umgesetzt und protokolliert.

Wie geht es weiter im Sport?

Sie befassen sich in den kommenden Wochen mit dem Thema Ausdauer. Jedes erfolgreiche Training benötigt ein Ziel. Unseres wäre es, Sie beim Training für den Riedlauf (3km) zu unterstützen, damit Sie beim Lauf nach den Sommerferien eine tolle Leistung zeigen und eine positive Erfahrung machen können. Bereits kurze Trainingseinheiten zeigen grosse Effekte, diese sollen Sie am eigenen Körper erleben.

Ziele:

- Sie kennen und erleben die Effekte des Ausdauertrainings am eigenen Körper.
- Sie verbessern Ihre Laufleistung mit einigen Trainings bis zum Riedlauf nach den Sommerferien.
- Sie machen mit Hilfe der App «adidas Running App Runtastic» ihre Leistungssteigerung sichtbar.

Aufgabe:

- 1) Lesen Sie das Dokument «Tipps und Tricks zum Lauftraining».
- 2) Installieren und testen Sie die App «adidas Running App Runtastic» auf Ihrem Iphone oder Android (siehe Anleitung, S.5).
- 3) Mit eingeschalteter App absolvieren Sie die **Standortbestimmung 1 über 3km** (gemütliches Tempo wählen, damit Sie noch sprechen können)
- 4) Führen Sie einzelne **Trainings à mind. 3km** durch, setzen Sie sich vorhergehend ein realistisches Zeitziel (z.B. 10s schneller als bei Standortbestimmung 1)
- 5) Abschliessend führen Sie mit der App die **Standortbestimmung 2 über 3km** durch (laufen Sie maximal schnell, aber starten Sie langsam)

Abgabe:

Zeigen Sie der Sportlehrperson in der **ersten Sportlektion nach den Ferien ab 17. August mindestens zwei Trainings à 3km** (dazu zählen auch Standortbestimmungen) direkt auf der App. Wird diese Vorgabe erfüllt, so erhalten sie einen Bonus von +1 Note beim Riedlauf.

Dieser Auftrag belohnt ihren Einsatz, eine Nichterfüllung hat keine negativen Konsequenzen. Wir hoffen sie ergreifen diese Chance und wünschen eine ausdauernde und gesunde Zeit.

Noch Fragen? Ist es unklar mit welcher Methode sie am besten trainieren? Ihre Sportlehrperson unterstützt und gibt gerne Auskunft. Für E-Mail-Adressen siehe <https://www.gbwetzikon.ch/kontakt/lehrpersonen/sport>.

Freundliche Grüsse
Das Sportlehrerteam



Tipps und Tricks zum Lauftraining

Warum laufen?

Laufen ist eine sehr kostengünstige Variante der Bewegung, einfach Laufschuhe schnüren und los geht's. Bereits kurze Trainingseinheiten von 20min (2-3mal pro Woche) im lockeren Dauerlauf haben wissenschaftlich erwiesen einen positiven Einfluss. Wer regelmässig läuft, verbessert einerseits seine Ausdauerfähigkeit, trainiert das Herz, spricht die Muskulatur des ganzen Körpers an und kann auch von einem tieferen Schlaf profitieren. Nebst den physischen Effekten eignet sich ein kurzer Lauf in der Natur, um den Kopf frei zu kriegen. Fehlt Ihnen die Motivation um sich aufzuraffen und loszurennen? Hierzu einige Tipps, die dabei helfen sich zu überwinden.

Sich überwinden

Wer sich nach der Arbeit erst einmal gemütlich auf dem Sofa eingerichtet hat, schafft es fast nicht mehr ein Training zu absolvieren. Einige Motivationshelfer, die Sie beim regelmässigen Training unterstützen:

- Laufen Sie mit Freunden oder Familie, gemeinsam macht laufen mehr Spass.
- Planen Sie fixe Zeitfenster ein (z.B. direkt nach der Arbeit oder vor dem Essen).
- Kurze abwechslungsreiche Trainings bringen mehr Spass als lange Einheiten.
- Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel.
- Vitaparcours sind gratis und kombinieren Kraft und Ausdauer als sinnvolle Alternative.

Korrekte Technik

Schauen Sie einmal anderen Läufern zu. Was ist der Unterschied in der Körperhaltung zwischen einem leichtfüssigen und einem schwerfälligen Läufer? Die folgende Liste ist nicht abschliessend, enthält aber die wichtigsten Punkte für einen ökonomischen Laufstil:

- **Oberkörper**
Halten Sie den Oberkörper und Kopf gerade (kein Schwanken oder Abknicken, auch das Abknicken in der Hüfte vermeiden).
- **Arme**
Schwingen Sie die Arme im Ellenbogen gebeugt nahe am Körper nach vorne und hinten.
- **Schrittlänge**
Kurze Schritte helfen gerade am Anfang dabei, nicht zu viel Energie zu verbrauchen.
- **Abrollen**
Mit der Fussmitte oder leicht dahinter abrollen (Fersenschläge vermeiden). Wer leise läuft, läuft korrekt. Stampfen und hohe Belastungen auf den Fuss verhindern.
- **Selbstkontrolle**
Generell locker bleiben, wenn etwas krampft oder schmerzt, direkt verlangsamen.

Leider stimmen unser Körpergefühl und der Istzustand nicht immer überein!

Kleiner Tipp: Laufen Sie ganz natürlich und lassen Sie sich dabei filmen, so erkennen Sie Abweichungen schnell und können jeweils versuchen eine Sache/Training zu verändern.



Theorie des korrekten Bewegungsablaufs

Laufen ist ein oft diskutiertes Thema, mit vielen verschiedenen Meinungen und Theorien. In den folgenden Videosequenzen werden die wichtigsten Punkte kurz und verständlich zusammengefasst. Das reicht völlig aus, um sich mit Freude zu bewegen. Für Interessierte zeigt die untere Abbildung zudem die Grundsätze der Laufbewegung.

Für Laufeinsteiger:

<https://www.youtube.com/watch?v=ReHGbdj4SnY>

Locker laufen und Spass steigern:

<https://www.youtube.com/watch?v=bk2L58Dhx-l>

Lauf Tipps vom erfahrenen Profi:

<https://www.youtube.com/watch?v=qeNbnlk2vqg>



1-3) Die Schwungphase

Die Schwungphase beschreibt die Phase des Beins vom Verlassen des Bodens bis hin zum nächsten Bodenkontakt. Sie wird unterteilt in die frühe, die mittlere und die späte Schwungphase.

4) Die Landephase

Der Oberkörper ist gestreckt und nur minimal nach vorne gebeugt. Der Fuß setzt nun knapp vor dem Körperschwerpunkt flach auf. Der Unterschenkel steht senkrecht zum Knie, welches leicht gebeugt ist, um federnd Stoßkräfte zu verringern. Der entgegengesetzte Arm ist noch vor dem Körper und bewegt sich nun mit dem Bein zurück.

5) Die Stützphase

Der Fuß ist komplett aufgesetzt und das Knie des Standbeins fängt das gesamte Körpergewicht ab. Der Körper ist aufrecht und die Oberschenkelmuskulatur stützt das Knie. Der gegenüberliegende Arm wird weiter zurückgeführt.

6) Die Abdruckphase

Das Standbein beginnt, sich wieder zu strecken. In der Endphase sind Knie- und Hüftgelenk gestreckt, um eine maximale Schrittlänge zu erreichen. Der Abdruck erfolgt dynamisch aus der Wadenmuskulatur. Das Läuferdreieck aus Rücken, Ober- und Unterarm ist klar zu erkennen.



Eine sinnvolle Trainingsmethode wählen

Trainingsmethoden

Wenn wir schon laufen, dann wollen wir auch möglichst effizient trainieren! Doch was bedeutet der Begriff Ausdauertraining eigentlich?

Per Definition handelt es sich dabei um Trainingsformen, die darauf abzielen, eine Leistung über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Wir wollen dabei spezifisch unsere Grundlagenausdauer verbessern.

Fürs Training bedeutet das folgendes:

- Laufen Sie langsam los, oft wird viel zu schnell gestartet! (weniger als 70% von max. Herzfrequenz)
- Halten Sie sich an die Sprechregel. Nur so schnell laufen, dass Sie noch einzelne Wörter sagen können (müssen Sie nach Luft schnappen = zu schnell).
- Achten Sie auf die Umgebung (Sicherheit) und geniessen Sie bewusst die Natur.

Dauermethode vs. Intervallmethode?

Mit **Dauermethode** ist ein **langsamer gleichmässiger Laufstil** über eine längere Zeit (mind. 20min) gemeint. Beispielsweise zu Beginn einer Laufsaison wird oft in diesem Bereich trainiert. Dem entgegen steht beispielsweise ein 1.5km Läufer, dieser muss hauptsächlich ein hohes Tempo laufen können und am Schluss in einem Sprint das Rennen für sich entscheiden. Hier macht ein vermehrtes Intervalltraining mehr Sinn.

Intervallmethode bedeutet, dass die **Belastung (bzw. das Lauftempo) während dem Training variiert**. Es gibt ganz verschiedene Formen dieser Trainingsart, aber für einen 3km Lauf wäre eine Aufteilung in 3x4min sinnvoll. Hierbei laufen Sie 4min zügig, so dass Sie gerade nicht mehr sprechen können. Danach laufen Sie 4min ganz langsam zur Erholung. Diesen Ablauf aus Belastung und Pause wiederholen Sie insgesamt 3 Mal (mit einem kurzen Aufwärmen ergibt das ca. 30min Trainingszeit). Es ist wichtig, dass Sie auch hier nicht zu schnell loslegen, ansonsten schaffen Sie keine drei Wiederholungen. Diese Methode hat den Vorteil, dass Sie schneller Fortschritte erzielen. Dafür ist sie aber anstrengender und benötigt eine Zeitmessung der Intervalle.

Wählen Sie die passende Methode für das eigene Training (nach Standortbestimmung 1):

-> **Dauermethode** = gleichmässig und langsames Tempo, sprechen möglich
Sie laufen fast nie, haben teilweise Schmerzen beim Laufen, trainieren nicht regelmässig oder wollen es ruhig angehen, Sie stufen ihre Ausdauerfähigkeit als eher tief ein.

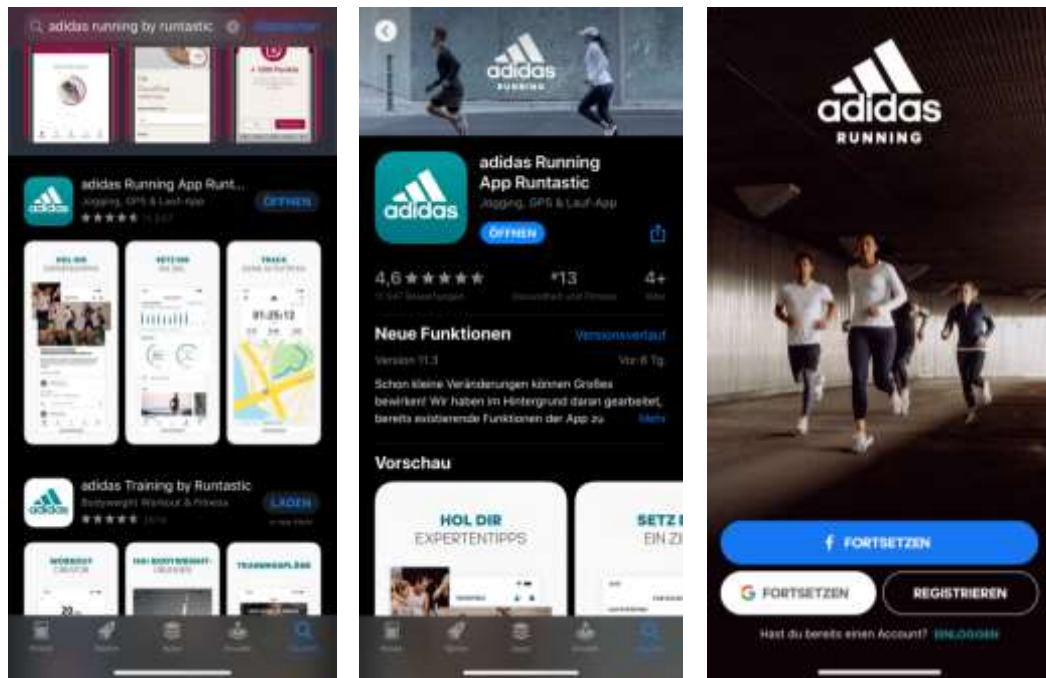
oder

-> **Intervallmethode** = 4min zügig dann 4min langsam, Zyklus ca. 3 Mal wiederholen
Sie trainieren regelmässig eine Spielsportart, laufen gerne, sind ambitioniert und wollen Fortschritte erzielen, Sie stufen ihre Ausdauerfähigkeit als gut ein.



Installation der Adidas Running App Runtastic

Laden Sie auf dem Iphone oder Android die App mit dem Namen «**adidas Running App Runtastic**» herunter. Die App ist kostenlos.



Registrierung und Anmeldung

Damit Sie die App nutzen können, ist eine einmalige Registrierung oder Anmeldung über das Facebook bzw. Google-Konto notwendig (siehe Bild 3). Starten Sie die Aufnahme bei Trainingsbeginn mit «Start Laufen» und stoppen Sie diese wieder mit «Pause/Stopp», wenn Sie fertig sind. Die App zeichnet den Weg auf und gibt Werte wie Geschwindigkeit, Distanz, Laufzeit, Kalorien und Höhenmeter an. Machen Sie jeweils direkt nach dem Training zusätzlich einen Screenshot! Läuft Ihr Mobilgerät auf Stromsparmodus, so kann es sein, dass die App nicht aufzeichnet. Schauen Sie daher vor dem Lauf, dass sie genügend Akkuleistung zur Verfügung haben.

Das Sportlehrerteam wünscht viel Erfolg und entspannte Laufkilometer.