

Handlungsstrukturanalyse DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION Ausdauerlauf eine Belastung von X (Strecke / Zeit ...) ohne Pause laufen können				
Daten:				
Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen				
Tempo	Zeit / Strecke	Raum	Fläche	Sozialform
Individuell angepasst an die Parameter: Zeit / Strecke ► Gehen ▷ langsam ▷ schnell < 25 % max. ► Laufen ▷ langsam < 25 % max. ▷ mittel < 50 % max. ▷ schnell < 75 % max. ▷ Sprint 100 % max. • aerob • anaerob	► Zeit ▷ 5 Minuten ▷ 10 Minuten ▷ 15 Minuten ▷ n Minuten ▷ Alter in Minuten ► Strecke ▷ n Runden in der Halle ▷ n Runden auf der Laufbahn ▷ Gelände ► Vorgabe Zeit / Strecke ▷ ohne ▷ mit	► Halle ► Laufbahn ► Gelände ▷ Straße ▷ Wald ▷ Sand (Strand) ▷ Kombination ► Laufband ► aufwärts (Steigung) ▷ abwärts ► Hindernisse • statisch • dynamisch	▷ • groß • klein ▷ • breit • schmal ▷ • lang • kurz ▷ • hart • nachgebend - weich - federnd ▷ • eben • uneben ▷ • stumpf • rutschig ▷ • ebenerdig • erhöht - bodennah - bodenfern ▷ • waagerecht • schräg Steigung • Treppen ▷ • stabil • beweglich - eher flach - eher steil • - träge - leicht bewegl. - in eine - alle Richtun.	► alleine ► PA / Gruppe ▷ Reihe ▷ Linie ▷ Kette ▷ ...
Atem- / Lauftechnik	Körpersignale	Methoden	Wissen	Zusätzliche Koordination
► Atemtechnik ▷ einatmen Nase / Mund ▷ ausatmen Mund ▷ Atemvolumen – groß / flach ▷ unbewusst ▷ bewusst gewählt ► Rhythmus 2:2 / 3:3 / 4:4 ▷ unbewusst ▷ bewusst gewählt ▷ nicht angepasst / angepasst ► Lauftechnik ▷ Oberkörper aufrecht ▷ Schultern zurück ▷ Arme gewinkelt ▷ Schrittänge • nicht zu klein • nicht zu groß • Kniehub • Anfersen • Ballenlauf • Abrollen d. Fußes	► Atmung ▷ Seitenstiche ▷ bewusst Kontrolliert ► Puls ▷ niedrig ▷ mittlere Frequenz ▷ hohe Frequenz ► Müdigkeit / Erschöpfung / Hitze / Schweiß Muskel- / Gelenk- 'schmerz'	► Tempo ▷ gleichmäßig (Dauermethode) ▷ wechselnd (Intervallmeth.) ▷ Wiederholungs-methode ▷ Wettkampf ► Pause ▷ ohne ▷ vollständige Erholung ▷ 'lohnende' Pause ► Wiederholungsrate ▷ 1 x ▷ n-mals	... um den Einfluss der Aspekte auf die Ausdauerleistung * ▷ Atem / Lauftechnik ▷ Körpersignale ▷ Methoden ▷ Schlaf ▷ Ernährung ▷ ...	► Übungen ▷ Kooperation ▷ Koordination Zum Beispiel: • Rotationen um die - Körper-längsachse - Körper-querachse - Körper-tiefenachse ▷ Kraft ▷ mit Materialien z.B. Bälle / Seile ▷ ...
Automatisierungsgrad				
Spalte 1			Spalte 2	
► Handlungen mit personalisierter Hilfe ► Handlungen mit materialisierter Hilfe			► eigenständige Handlungen ► Simultanhandlungen	
Freie Beschreibung:				

Kombiniert mit Selbsteinschätzung:

Die SuS sollen
die Wahl des eigenen Tempos bestimmen, um eine Belastung von **X** laufen zu können.

X kann Strecke sein oder Zeit.

Zu **X** gilt es sich in Relation zu setzen:

Wenn ich **X** laufen will, muss ich das Tempo **gehen / langsam / mittel / schnell / Sprint** wählen

oder

Wenn du **X** laufen willst, muss du welches Tempo **gehen / langsam / mittel / schnell / Sprint** wählen?

Hierfür bedarf der Läufer / die Läuferin Erfahrungswerte:

Das bedingt beispielsweise 3 Minuten vorzugeben und ein Tempo wählen zu lassen.

Dann Reflexion:

zu schnell? → nicht durchgehalten, Seitenstiche, außer Atem ...

zu langsam? → durchgehalten, aber kaum angestrengt, kann noch locker weiterlaufen

gerade richtig → durchgehalten, aber genau an der Grenze

Neue Wahl für 5 Minuten ...

Thematisieren des Atmens – beispielsweise 2 Schritte ein, 2 Schritte aus ...