

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 ▷ • waagrecht • schräg Steigung - eher flach - eher steil • Treppen ▷ • stabil • beweglich - 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 ▷ Schrittlänge • 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.) ▷ Wiederholungsmethode ▷ 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 ▷ ... <i>* Der Abbruch von Ausdauer-training wird eher vermieden, wenn die Zusammenhänge erkannt werden.</i>	▶ Übungen ▷ Kooperation ▷ Koordination Zum Beispiel: • Rotationen um die - Körperlängsachse - Körperquerachse - Körpertiefenachse ▷ 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 ...