

Ausdauerübung 1

- Ziel:** Stimmt mein subjektives Empfinden mit dem objektiven Lauftempo überein?
Schulung des Tempogefühls für die 5 individuellen Intensitätsstufen.
- Infrastruktur:** Kleine Laufrunde zwischen 600m und 1'200m (wenn möglich vermessen), Stoppuhr (nur Leiter), Notizblatt (Arbeitsblatt «Ausdauerübung 1 Berechnungsexcel») und Bleistift (alle Teilnehmer).
- Ablauf:** Der Leiter läuft mit seiner Gruppe mindestens vier Runden auf der vorgegebenen Strecke. Für jede Runde wählt der Leiter ein anderes Tempo, welches er auf der ganzen Runde konstant hält. Nach jeder Runde notieren die Teilnehmer, in welcher Intensitätsstufe sie gelaufen sind (Zahl zwischen 1 und 5). Sofort nach dem Notieren der Zahl auf dem Notizblatt geht der Lauf weiter. Die Pause sollte so kurz wie möglich sein, deshalb tragen die Teilnehmer das Notizblatt und den Bleistift während der Übung bei sich. Der Leiter informiert die Teilnehmer nie über Zwischenzeiten, und die Teilnehmer sollten selber nie auf die Uhr schauen, da sonst die subjektive Einschätzung beeinflusst wird. Nach der letzten Runde trägt der Leiter die Rundenzeiten in eine Tabelle ein, und die Teilnehmer schreiben ihre subjektiven Intensitätsstufen dazu.
- Beispiel:** Die vier Rundenzeiten im Beispiel liegen zwischen 3:52 und 5:23. Die erste und die vierte Runde wurden gleich schnell absolviert. Da die Strecke genau 800m beträgt, kann das Tempo in Minuten und Sekunden pro Kilometer ausgerechnet werden. Die Auswertung zeigt einerseits die Heterogenität innerhalb einer Laufgruppe (jeweils 3 verschiedene Intensitätsstufen) und andererseits die Tatsache, dass das gleiche objektive Tempo in Runde 1 und 4 nicht bei allen Läufern subjektiv gleich bewertet wurde.

	Zeitvorgabe KL	800m		04:42	05:20	04:00	04:42	
	Abschnittszeit	200m		01:11	01:20	01:00	01:11	
	pro km			05:53	06:40	05:00	05:53	
	anvisierte Stufe			3	2	4	3	
	gelaufene Zeit KL			04:40	05:23	03:52	04:36	
	pro km			05:50	06:44	04:50	05:45	
	Name	Vorname	Zeit für 5km (Angabe TN vorher)	1. 800m	2. 800m	3. 800m	4. 800m	Vergleich 1. und 4.
1			00:25:00	2	1	5	3	+1
2			00:27:00	3	2	4	3	0
3			00:27:00	2	1	4	2	0
4			00:30:00	1	1	5	2	+ 1
5			00:25:30	3	2	5	3	0
6			00:24:30	3	1	4	2	-1
7			00:25:00	2	1	3	1	-1
8			00:24:00	1	1	3	1	0
9			00:30:00	2	1	4	3	+1
10			00:26:00	3	2	5	3	0
11			00:24:00	2	1	4	2	0
12			00:25:00	2	1	4	2	0
13			00:25:00	2	1	4	3	+1
14			Intensität von/bis	1-3	1-2	3-5	1-3	