



Ausdauerförderung mit Kindern

Grundsätzlich sind Kinder ausdauertrainier- und belastbar und reagieren mit den gleichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene. Vor dem Hintergrund der aktuellen Bewegungswelt der Kinder und der daraus resultierenden Bewegungsreduktion im Alltag ist es wichtig, Kindern ausdauernde Belastungsmomente in spielerischer Form (Lauf- und Bewegungsspiele) anzubieten.

Kindgemäße Ausdauerförderung

Kindgemäße Ausdauerförderung

Für Kinder eignen sich vor allem Spiele, um ihre Ausdauer zu fördern.

- Spiele zur Entwicklung von Zeit-, Strecken- und Tempogefühl
- Lauf- und Fangspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele mit Musik

Kinder besitzen in der Regel die Fähigkeit, längere Zeit ausdauernd zu laufen, jedoch überschätzen sich die meisten Kinder zu Beginn der Belastung - sie laufen zu schnell los und müssen die Dauerbelastung vorzeitig abbrechen, weil ihnen „die Puste ausgeht“. **Spiele, die das Zeit-, Strecken und Tempogefühl schulen** (z.B. „Zeitschätzspiel“, „Strecken schätzen“), helfen dabei, dass Kinder ein Gefühl für „langes Laufen“ bekommen und sich langfristig ausdauernder belasten können.

Lauf- und Fangspiele sind bei Kindern beliebt und werden am häufigsten gespielt. Ihr Vorteil ist die schnelle unkomplizierte Um- bzw. Einsetzbarkeit. Durch den Aspekt des Fangens und Wetteiferns ist meist ein hoher Aufforderungscharakter gegeben. Dieser birgt jedoch die Gefahr der Überbelastung und Ablenkung von der eigenen Befindlichkeit. Deshalb muss die Übungsleitung immer genügend Möglichkeiten zur Differenzierung bereithalten. Leider fallen auch bei diesen Spielen, die ausdauer schwachen Kinder besonders auf.

Einsammel- und Sortierspiele (z.B. „Puzzleteile sammeln“) sind für jüngere Kinder interessant und sie sind mit Feuereifer dabei. Für ältere Kinder kann einfaches Einsammeln und Zuordnen eher langweilig sein. Bei ihnen sollten die Spiele mit einer höheren körperlichen wie auch geistigen Anforderung gestaltet werden. Zu beachten ist auch, dass starkes Wetteifern beim Üben nach der Dauer methode zu vermeiden ist, da es die Kinder von ihrem eigenen Tempo ablenkt.

Der **Einsatz von Musik bei Spielen** (z.B. „Rangierbahnhof“ und „Stopp and Go“) wirkt in der Regel motivierend (z.B. aktuelle Popmusik). Musik birgt jedoch die Gefahr der Überbelastung und kann die Kinder leicht von dem „eigenen Lauftempo“ ablenken. Um die Bewegung adäquat zu unterstützen, sollte die Musik dem Bewegungstempo von Kindern entsprechend ausgewählt und auch die höhere Schrittfrequenz von Kindern beachtet werden.

Spiele zur Ausdauerförderung

Spiele zur Ausdauerförderung

[Spiele zur Schulung des Zeit-, Strecken und Tempogefühls \(pdf\)](#)

[Lauf- und Fangspiele zur Ausdauerförderung \(pdf\)](#)

[Komplexe Laufspiele zur Ausdauerförderung \(pdf\)](#)

[Einsammel- und Sortierspiele zur Ausdauerförderung \(pdf\)](#)

[Spiele mit Musik zur Ausdauerförderung \(pdf\)](#)

Hinweise zur Ausdauerförderung mit Kindern

In der Arbeit mit Kindern geht es um die **Förderung der allgemeinen aeroben Ausdauer**. Ziel ist es, Reize für eine harmonische Gesamtentwicklung zu setzen.

- Die Ausdauerfähigkeit kann in allen Altersstufen des Kindes gefördert werden.
- Faustregel: Kinder sollten ihr Alter in Minuten laufen können.
- Die Intensität der Ausdauerbelastung so wählen, dass die Herzfrequenz der Kinder deutlich oberhalb der Ruheherzfrequenz liegt.
- Geeignete Fördermethoden sind die Dauer- und extensive Intervallmethode. Kindgemäß sind vor allem intervallisierende Spielformen.
- Grundsätzlich gilt es auch, die „natürliche Bremse“ bei Kindern zu beachten. Diese haben bei Ermüdung kurzfristig „keine Lust mehr“. Hier ist es wichtig, die notwendige Pausenzeit auch zuzulassen.

[Wichtige Tipps zum Ausdauertraining mit Kindern](#)

Praxisbeispiele

[Stundenbeispiele zur Ausdauerförderung mit Kindern.](#)

Weitere Stundenbeispiele mit interessanten Ausdauer Spielen

[Ausdauerschulung – mal anders! \(pdf\)](#)

[Ausdauer Spiele \(pdf\)](#)

[Hexathlon \(pdf\)](#)

[Geocaching \(pdf\)](#)

Interessante Links

- [Spielekartei für Kinder und Jugendliche des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.](#)
- [Gesundheitsförderung Schweiz: Kidz-Box - Zusätzliche Übungen und Spiele zur Förderung der Ausdauer \(Diese Materialien sind als PDF-Dokument unter Downloads erhältlich.\)](#)
- [SPIELOTTI – 1.001 Spielideen für Gruppen](#)
- [Lauf Tipps – Lauftraining für Kinder](#)
- [Qualifizierungsangebote: Paule Puste - Spielerisches Ausdauertraining in der KiTa und/oder Sportverein](#)

