

Mit diesem Buch macht Ausdauer Spaß

25.06.2019, 18:48 | Sport

Pressemitteilung von: *Spitta GmbH*



Die 2. Auflage von „Ausdauernd laufen in Schule und Verein“ ist im Juni 2019 erschienen. Sie verbindet auf 120 Seiten Grundlagenwissen mit praktischen Tipps. Der Autor, selbst Lehrer und Läufer, stellt zahlreiche sportpädagogisch wertvolle Ausdauer Spiele vor – mit vielen neuen Ideen für Schule und Verein. Lehrer und Trainer können das Buch als Leitfaden zur Vorbereitung ihres Unterrichts nutzen.

Das Ausdauertraining im Schulsport spielt in den Bildungsplänen der Länder eine große Rolle. In etlichen Bundesländern ist die Ausdauer als Unterrichtsinhalt in den Jahrgangsstufen verankert und ein verpflichtendes Element der Abschlussprüfung. Mehr Bewegung im Schulunterricht ist auch dringend angesagt, denn das durchschnittliche deutsche Kind bewegt sich viel zu wenig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder eine Stunde Sport pro

Tag, die meisten deutschen Kinder kommen aber nur auf die Hälfte. In Österreich ist eine Stunde Sportunterricht pro Tag in der Schule bereits Gesetz, und auch in Deutschland gibt es immer mehr bewegte Schulen. Die Bedeutung der Ausdauer im Vereinssport nahm in den vergangenen Jahren ebenfalls zu, denn die Ausdauer ist das Fundament, auf dem ein stabiles Leistungsniveau in nahezu allen Sportarten aufbaut.

Dieses Buch liefert vielfältige Beispiele zum spielerischen Ausdauertraining im Schul- und Vereinssport.

Die Inhalte auf einen Blick:

- Einführung in die wichtigsten Grundkenntnisse der Sportwissenschaft und Trainingslehre
- Tipps und Tricks zum Training mit Kindern und Jugendlichen: Vorstellen von Trainingsformen, die zu den verschiedenen Altersstufen passen
- praktische Anleitungen zu kreativen und pädagogisch wertvollen Ausdauer Spielen für Kinder und Jugendliche
- Trainingssteuerung und Ausdauer Tests für alle Altersstufen
- detaillierte Stundenpläne für Lehrer zum Aufbau der Ausdauer Einheiten in Unter-, Mittel- und Oberstufe
- Stundenplan für Lehrer der Oberstufe zur gezielten Vorbereitung auf den Cooper-Test
- Trainingstagebuch, Theorie- und Arbeitsblätter für Schule und Verein
- 15 Videoclips veranschaulichen die Übungsbeispiele und können online oder über QR-Codes auf dem Smartphone abgerufen werden

Komplette Unterrichtseinheiten mit und ohne Theorie-Praxis-Verknüpfung, Stunden-Aufbaupläne, Trainingspläne und ein Trainingstagebuch zur Vorbereitung auf verschiedene Lauf Tests liefern sinnvolle Arbeits- und Unterrichtshilfen für den Schul- und Vereinssport. Ausdauer Tabellen mit Anforderungen in verschiedenen Klassen-/Altersstufen dienen als Orientierungshilfe für Testverfahren. Zahlreiche Abbildungen und Tabellen erleichtern Lehrern sowie Trainern die Umsetzung in die Praxis.

Neu in der zweiten Auflage ist das High Intensity Intervall Training (HIIT) sowie die entsprechenden Übungen dazu.

Das Buch richtet sich an Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer sowie Läuferinnen und Läufer in der Schule und den Sportvereinen und an alle, die ihre Ausdauer mit Lauftraining verbessern möchten.

Über den Autor:

Jörg Haas ist Gymnasiallehrer für Chemie und Sport und in der Ausbildung der Referendare am Studienseminar Freiburg tätig. Er war selbst viele Jahre erfolgreicher Mittelstreckenläufer. Als Olympiateilnehmer in Barcelona und Deutscher Meister über 800 Meter (beides 1992) erreichte er eine Bestzeit von 1:45,50 Minuten und lief über 1500 Meter 3:37,14 Minuten. Nach seiner Laufkarriere arbeitete er als Stützpunkt- und Disziplintrainer in Baden-Württemberg. Auch heute bildet Haas neben seiner Anstellung als Lehrer Trainer für den Badischen Leichtathletik-Verband aus.

Portrait

Der Spitta Verlag, Teil der europaweit tätigen Verlagsgruppe WEKA Business Information, ist mit rund 100 Mitarbeitern einer der größten Anbieter von Fachinformationen in den Bereichen Zahnmedizin, Zahntechnik, Medizin und Sport. Mit der Spitta Akademie und Spitta dent.com hat sich das Unternehmen als zuverlässiger Partner für die beruflichen Weiterbildung sowie für Fortbildungsveranstaltungen im zahnmedizinischen und medizinischen Bereich erfolgreich etabliert.

In der Medizin steht der Name Spitta für den Kongress Kalender Medizin, der immer aktuell über mehr als 5.000 Kongresse und Fortbildungen weltweit in nahezu 100 Fachgebieten informiert. Neben Publikationen und Software zu Abrechnung, Medizin, Pflege und Physiotherapie bietet der Verlag ein Fachbuch-Programm zu Sportwissenschaft, Sportdidaktik und Sportmedizin. Die Produkte von Spitta kommen hauptsächlich in Arztpraxen, Kliniken, an Universitäten, Schulen und in Sportvereinen zum Einsatz.

News-ID: 1053289 • Views: 715 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1053289/Mit-diesem-Buch-macht-Ausdauer-Spass.html>