

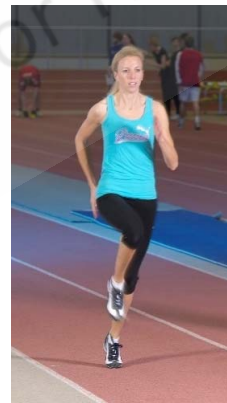
# Motorische Fähigkeit Ausdauer

## Definition Ausdauer:

„Ausdauer ist die Fähigkeit, eine **gegebene Belastung** über einen möglichst **langen Zeitraum** aufrechtzuerhalten, **ohne** dabei vorzeitig sowohl **physisch** als auch **psychisch zu ermüden** und sich nach dieser Belastung wieder **schnell zu regenerieren** (Grosser, Starischka & Zimmermann, 2008, S. 110).



© BSA/DHfPG

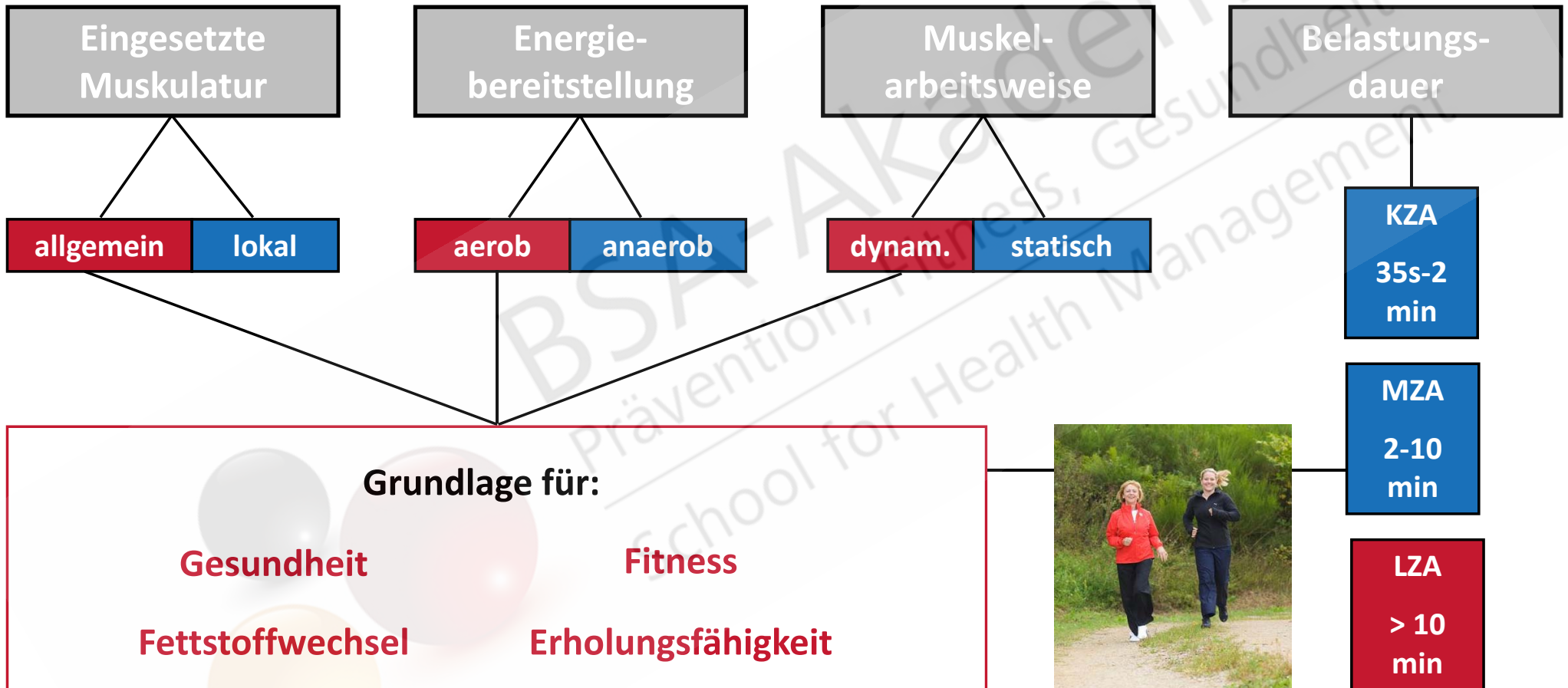


© BSA/DHfPG



© BSA/DHfPG

# Erscheinungsformen Ausdauer



(modifiziert nach Hollmann & Hettinger, 2000)

# Ausdauertrainingsmethoden

## Belastungskomponenten

- Belastungsintensität
- Belastungsdauer
- Belastungsdichte
- Belastungsumfang



## Kerntrainingsmethoden

- Extensive Dauerperiode
- Intensive Dauerperiode
- Variable Dauerperiode
- Extensive Intervallmethode
- Intensive Intervallmethode



© BSA/DHfPG

# Trainingsbereiche Ausdauer (3)

Trainingsbereich	Ziele	Methoden	Intensitäten
<b>REKOM-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Unterstützung der Regeneration,</li> <li>• Erhöhung der Belastbarkeit für nachfolgende intensive Trainingseinheiten</li> </ul>	Extensive DM (kurze Dauer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niedrig</li> <li>• 50-60 % Hf<sub>max</sub></li> <li>• Laktat: &lt; 2 mmol/l</li> </ul>
<b>GA1-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau der Grundlagenausdauer,</li> <li>• Stabilisierung der Grundlagenausdauer,</li> <li>• Erhöhung der aeroben Leistungsfähigkeit</li> </ul>	Extensive DM Variable DM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niedrig-mittel</li> <li>• 60-75 % Hf<sub>max</sub></li> <li>• Laktat: bis 2,5 mmol/l</li> </ul>
<b>GA2-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Weiter)Entwicklung der Grundlagenausdauer,</li> <li>• Erhöhung der aerob-anaeroben Leistungsfähigkeit</li> </ul>	Variable DM Intensive DM Extensive IM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittel-hoch</li> <li>• 75-90 % Hf<sub>max</sub></li> <li>• Laktat: 3-6 mmol/l</li> </ul>

(modifiziert nach Hottenrott, 1996; Neumann et al., 2005)