

Rezension in der Zeitschrift „Sport & Spiel“ 2/2017

Kuno Hottenrott/Thomas Gronwald:

Ausdauertraining in Schule und Verein

Hofmann 2009

ISBN 978-3-7780-0381-7

176 Seiten; € 16,90

Dieses Buch ist zwar schon ein wenig in die Jahre gekommen, aber seine Inhalte sind deswegen nicht automatisch schlechter geworden. Im Kern enthält es eine Fülle von attraktiven Laufspielen und Laufübungsformen, die sich sowohl für die Schule als auch für Gruppen im Verein eignen. Der Band ist als Nummer 38 der etablierten Reihe „Praxisideen“ für Bewegung, Spiel und Sport erschienen. Daraus kann man auch ableiten, dass alle aufgeführten Unterrichtsangebote praxiserprobt sind. Zudem werden sie in Text und Skizze anschaulich beschrieben, so dass man als Leser beziehungsweise Leserin gleich einen klaren Eindruck gewinnt, wie alles „abläuft“. Vorn im Band werden einfache Ausdauertests (z. B. 8-Minuten-Lauftest, Conconi-Lauftest) vorgestellt. Hinten im Buch gibt es dann noch – was recht ungewöhnlich für derartige Laufbücher ist – ein Kapitel mit der Überschrift „Entspannung nach der Ausdauerinheit“. Die Übungen (z. B. Gordischer Knoten, Goofy oder Mattenklatschen) mögen manchen bekannt vorkommen – eine Anregung zur Gestaltung eines „alternativen Auslaufens“ sind sie allemal.

Fazit: Ein Buch, das fast schon als Klassiker zur Gestaltung von läuferischer Ausdauer in der Schule angekommen ist.