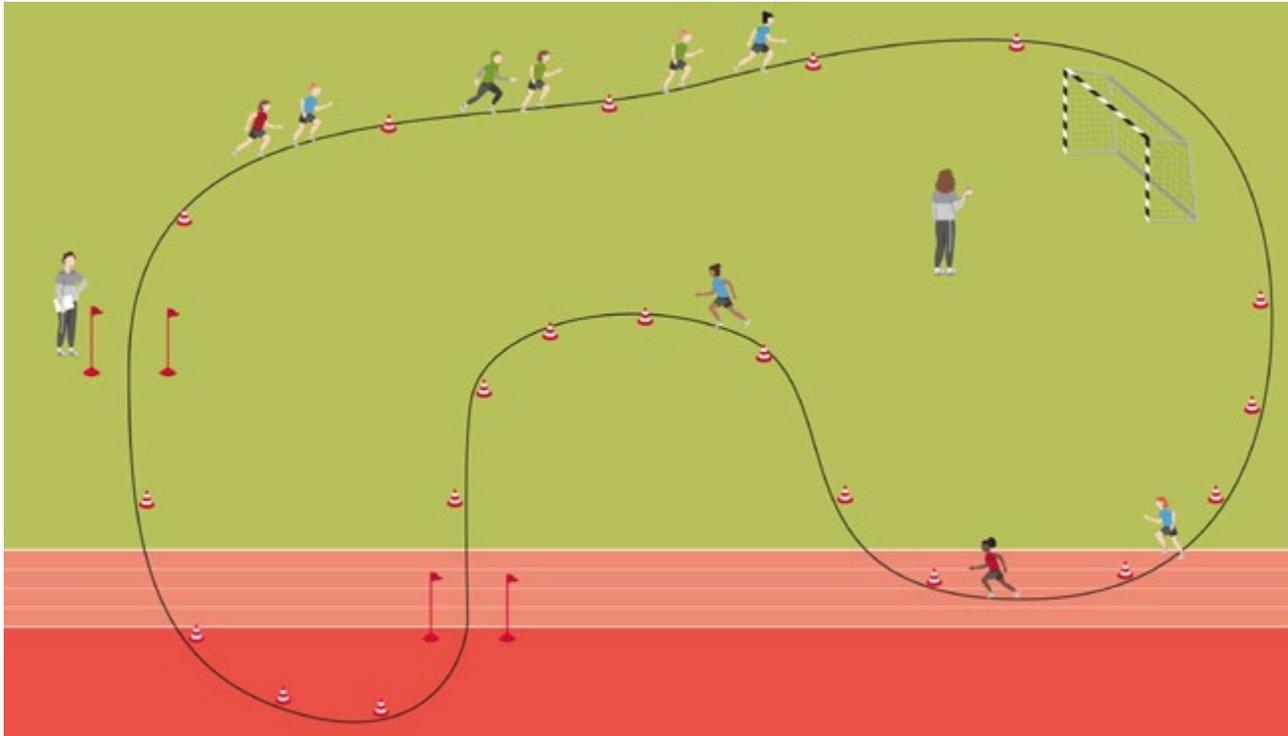


# A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

### Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1-2 Helfer\*innen: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

### Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 10 Minuten“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“