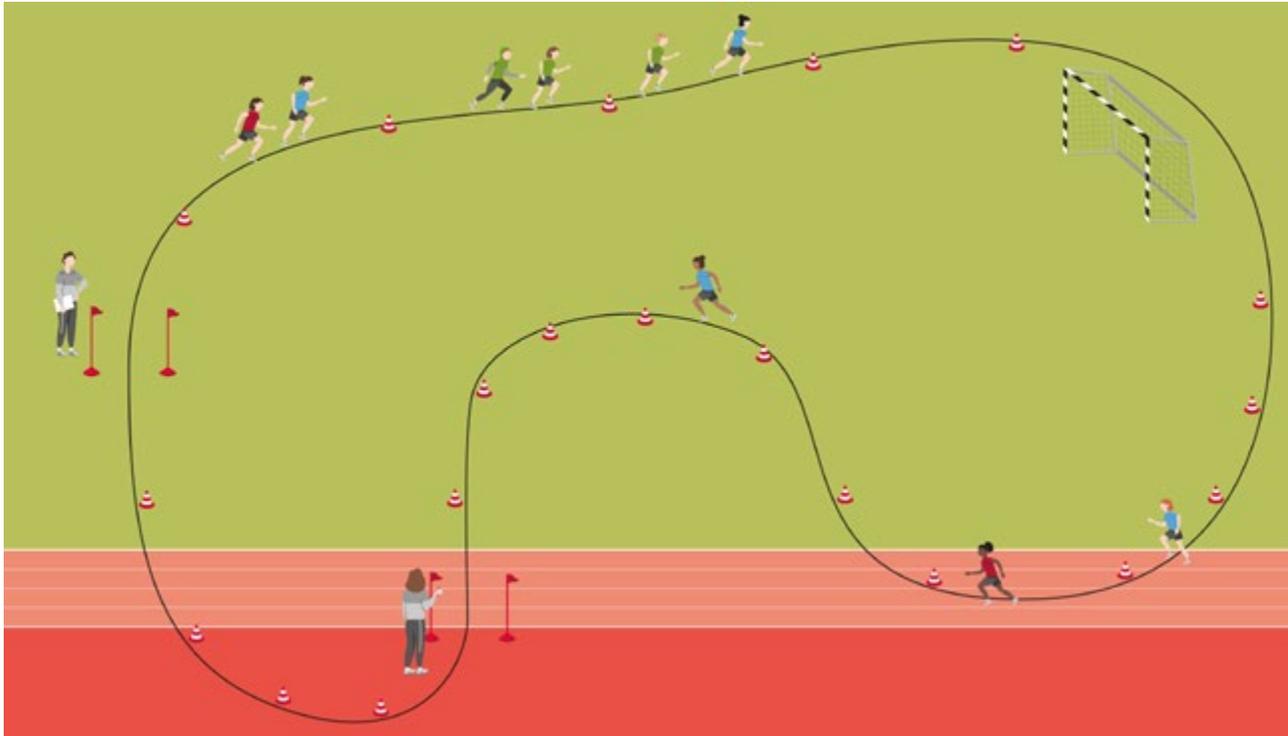


A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 30 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 gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 20 Min: 2 Punkte
- mehr als 10 Min: 1 Punkt

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 30 Min“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 30 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (30 Minuten) erworben werden.