

C | ZEIT-SCHÄTZLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen eine vorgegebene Laufzeit richtig einschätzen (Wichtig: Die Kinder dürfen keine Uhren bei sich haben!).
- Als Laufbereich kann das gesamte Sportplatzgelände genutzt werden. Kinder sollen jedoch keine Runden laufen.
- Zeitvorgabe 3, 4 oder 5 Minuten.
- Die Kinder sollen sich zur besseren Kontrolle nach der von ihnen vorgegebenen Zeit auf eine Bank oder an eine markierte Stelle setzen (Ruhephase).

Material

- Stoppuhr
- ggf. Bank

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Zeitnehmer*in
- 2-3 Helfer*innen: Notieren die Zeiten pro Schüler*in, wenn diese sich setzen

Wertung

- Differenz zur angegebenen „Zielzeit“, aufgerundet in Sekunden z. B. Zielzeit 3 Minuten, gelaufene Zeit 2:58,3 = 2 Sekunden