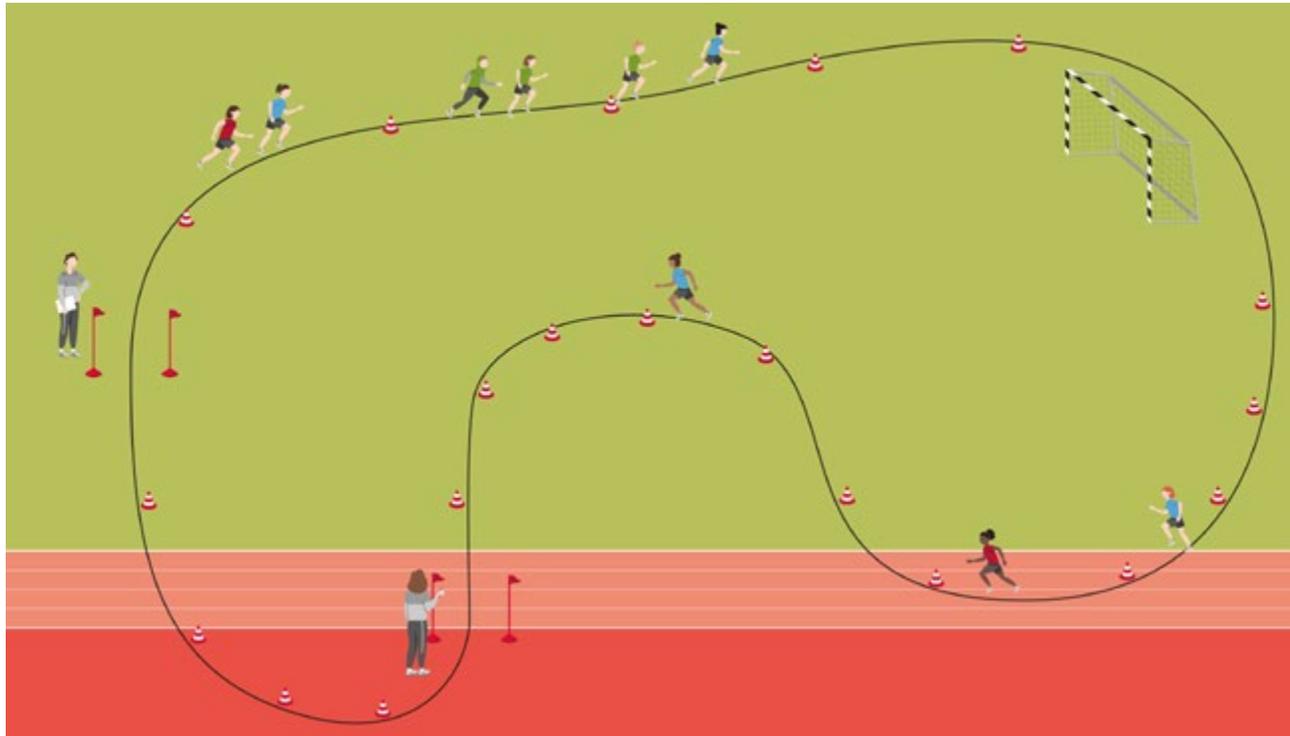


A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN ODER 45 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 30 oder 45 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen (Entscheidung für eine Zeit für alle Jugendlichen).
- 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 bzw. 30 Min.: 2 Punkte
- mehr als 15 bzw. 20 Min.: 1 Punkt

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 45 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 erworben werden.