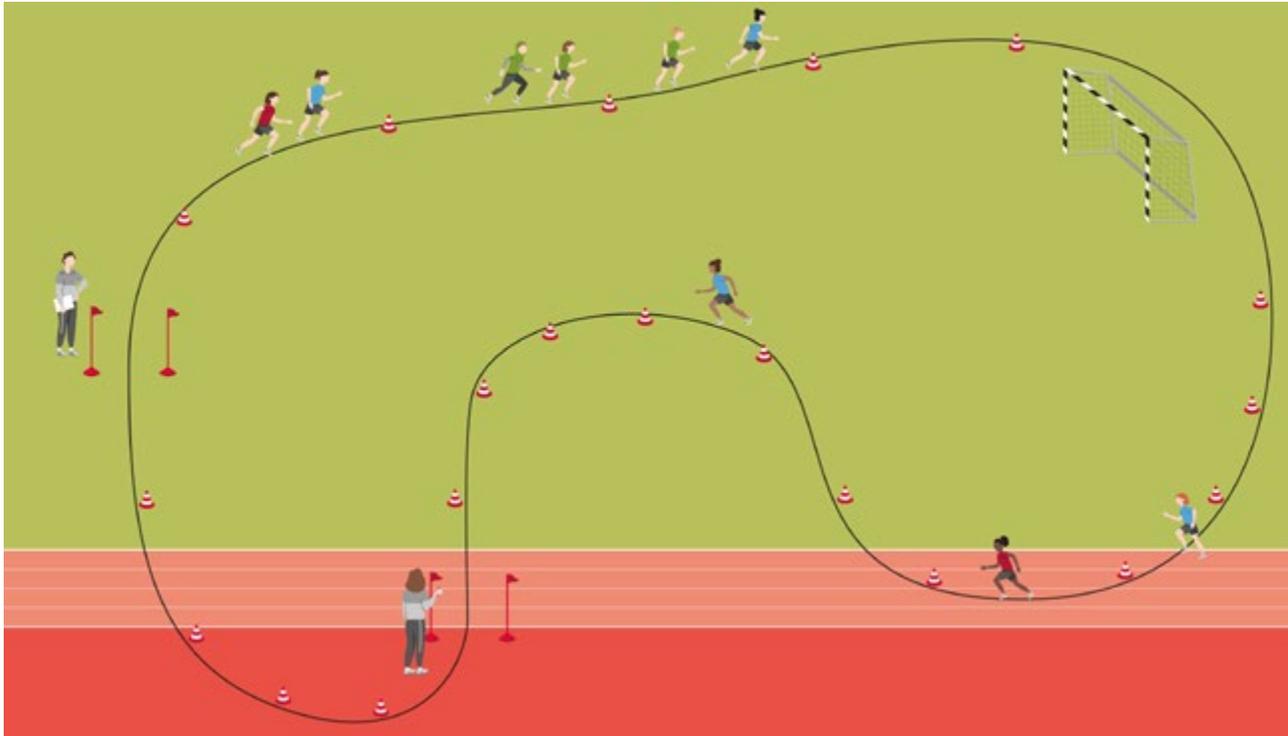


A | LAUF ÜBER 60 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen

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

Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 45 Min.: 2 Punkte
- mehr als 30 Min.: 1 Punkt

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 60 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 60 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (60 Minuten) erworben werden.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 60 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, 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.