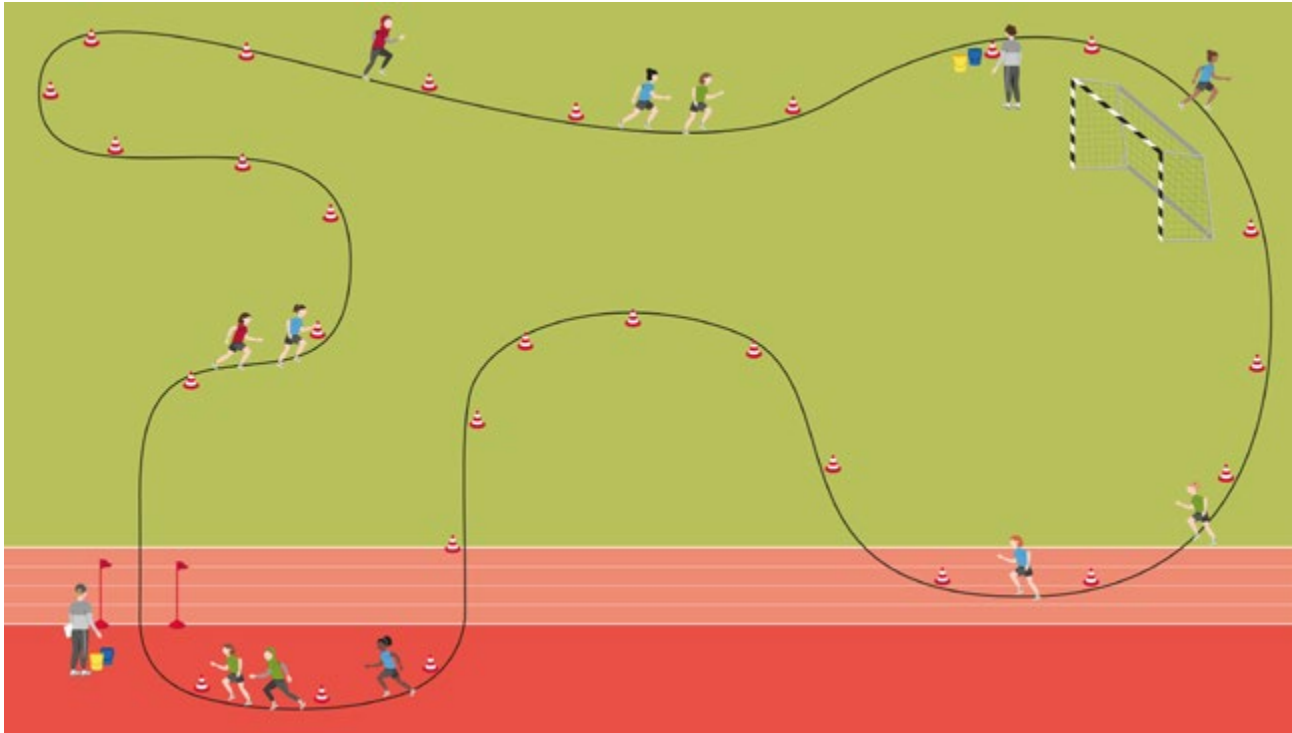


B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Pro Jugendlichen ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln und damit eine für die jeweiligen Jugendlichen weitmögliche Strecke, ohne Pause, zurücklegen.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei 100 m aufgestellt.
- Die Jugendlichen laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 10 Minuten.
- Die Jugendlichen laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Jugendlichen, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten

- Ist die Runde länger als 200 m, können weitere Transportmittelübergabe-Stationen eingerichtet werden.