



Lauf-Challenge für Kids



Du bewegst Dich gerne und suchst eine neue sportliche Herausforderung?

Dann ist diese abwechslungsreiche, 4-wöchige Lauf-Challenge vielleicht genau das Richtige für Dich!

Denn Laufen macht Spaß, macht Dich fit, stärker und gesünder!

Du wirst Dich entspannter und ausgeglichener fühlen und sogar das Lernen wird Dir leichter fallen.

- ⇒ Schnapp Dir für das 4-wöchige Trainingsprogramm eine/n Freund*in, ein Familienmitglied oder laufe allein.
- ⇒ Plane für jede Ausdauertrainingseinheit etwa 30 Minuten Zeit ein.
- ⇒ Wir empfehlen Dir, in den ersten beiden Wochen jeweils 2- oder 3-mal zu laufen und dein Trainingspensum in Woche 3 und 4 auf 3- oder 4-mal zu steigern.
- ⇒ Innerhalb der einzelnen Trainingswochen kannst Du die Reihenfolge der Trainingseinheiten beliebig verändern.

So wirst Du deine Laufausdauer enorm verbessern und es am Ende mühelos schaffen, 15, 30 oder sogar 60 Minuten am Stück zu laufen.

Jetzt muss Dir nur noch ein Erwachsener bestätigen, dass Du die Bedingungen für eins der drei DLV-Laufabzeichen erfüllt hast.

Das Ergebnis trägst Du auf dem Meldebogen ein und sendest diesen an den HLV.

Wenn Du zu den ersten 100 Kids gehörst, die sich bei uns melden, erhältst Du eine Urkunde und das entsprechende Laufabzeichen.



I. TRAINING FÜR DIE LAUF-CHALLENGE

Trainingswoche 1

Lauf dein Alter

- **Trainingseinheit 1:** Wer kann sein eigenes Alter in Minuten durchgängig Laufen?
Variationen: Laufalter etwas älterer Geschwister.

Zeitschätzläufe

- **Trainingseinheit 2:** Mehrmals z.B. 90 Sekunden (Laufzeiten variieren) querfeldein und zurück. Wer läuft am genauesten die vorgegebene Laufzeit?

und/oder

- **Trainingseinheit 3:** Mehrmals kleine Laufrunde ca. 600-800 m. Wer kann am genauesten die vorgegebene Laufzeit um die Runde laufen? (Lauftempo möglichst ruhig-moderat-gleichmäßig z.B. 6 Minuten)

Trainingswoche 2

Trimm-Dich-Pfad

- **Trainingseinheit 1:** Abwechselnd 2 Minuten laufen und Bewegungsaufgaben lösen:
 - 10 x Hampelmann
 - 10 x Froschhüpfer
 - 5 m vorwärts/rückwärts Balancieren
 - 10 x Liegestütz (Hände auf Baumstamm)
 - 10 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle
 - 10 Zielwürfe mit Stöcken/Tannenzapfen auf Baum
 - 30 Sekunden einbeinig stehen (links und rechts)

Zeitschätzläufe

- **Trainingseinheit 2:** Mehrmals z.B. 2 Minuten (Laufzeiten variieren) querfeldein und zurück. Wer läuft am genauesten die vorgegebene Laufzeit?

und/oder

- **Trainingseinheit 3:** Mehrmals kleine Laufrunde ca. 600-800 m. Wer kann am genauesten die vorgegebene Laufzeit um die Runde laufen? (Lauftempo möglichst ruhig-moderat-gleichmäßig z.B. 5 Minuten)

Trainingswoche 3

Trimm-Dich-Pfad

- **Trainingseinheit 1:** Abwechselnd 2 Minuten laufen und Bewegungsaufgaben lösen:
 - 10 x Hampelmann
 - 10 x Froschhüpfer
 - 5 m vorwärts/rückwärts Balancieren
 - 10 x Liegestütz (Hände auf Baumstamm)
 - 10 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle
 - 10 Zielwürfe mit Stöcken/Tannenzapfen auf Baum
 - 30 Sekunden einbeinig stehen (links und rechts)



Personenraten

- **Trainingseinheit 2:** 10 Minuten paarweise laufen und Personen raten (Antworten nur mit „ja/nein“) – z.B. Biene Maja, Superman, Micky Maus...

Zeitschätzläufe

- **Trainingseinheit 3:** Mehrmals z.B. 3 Minuten (Laufzeiten variieren) querfeldein und zurück. Wer läuft am genauesten die vorgegebene Laufzeit?

und/oder

- **Trainingseinheit 4:** Mehrmals kleine Laufrunde ca. 1000 m. Wer kann am genauesten die vorgegebene Laufzeit um die Runde laufen? (Lauftempo möglichst ruhig-moderat-gleichmäßig z.B. 7 Minuten)

Trainingswoche 4

Trimm-Dich-Pfad

- **Trainingseinheit 1:** Abwechselnd 2 Minuten laufen und Bewegungsaufgaben lösen:
 - 10 x Hampelmann
 - 10 x Froschhüpfer
 - 5 m vorwärts/rückwärts Balancieren
 - 10 x Liegestütz (Hände auf Baumstamm)
 - 10 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle
 - 10 Zielwürfe mit Stöcken/Tannenzapfen auf Baum
 - 30 Sekunden einbeinig stehen (links und rechts)

Zeitschätzläufe

- **Trainingseinheit 2:** Mehrmals z.B. 3 Minuten (Laufzeiten variieren) querfeldein und zurück. Wer läuft am genauesten die vorgegebene Laufzeit?

und/oder

- **Trainingseinheit 3:** Mehrmals kleine Laufrunde ca. 1000 m. Wer kann am genauesten die vorgegebene Laufzeit um die Runde laufen? (Lauftempo möglichst ruhig-moderat-gleichmäßig z.B. 7 Minuten)

II. LAUF-CHALLENGE

Erfülle die Bedingungen für eins der drei folgenden **DLV-Laufabzeichen**:

Stufe 1: 15 Minuten laufen ohne Pause, Tempo beliebig Farbe: grün	
Stufe 2: 30 Minuten laufen ohne Pause, Tempo beliebig Farbe: rot	
Stufe 3: 60 Minuten laufen ohne Pause, Tempo beliebig Farbe: blau (empfohlen ab Klasse 7)	

Gut gemacht! 😊



MELDEBOGEN

Lauf-Challenge für Kids

An den
Hessischen Leichtathletik-Verband
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

oder per E-Mail an: info@hlv.de

.....
Vor- und Nachname

.....
Klasse oder Jahrgang

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

I. TRAININGSTAGEBUCH von

Trainingseinheit geschafft = 😊 = ✓

	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	3. Trainingseinheit	4. Trainingseinheit
Woche 1			optional
Woche 2			optional
Woche 3				optional
Woche 4				optional

II. MEIN (BESTES) ERGEBNIS

Am bin ich bei der Lauf-Challenge Minuten ohne
Gehpause gelaufen.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit der Angaben. Ich bin damit einverstanden, dass die erhobenen Daten gemäß DSGVO ausschließlich für den Versand der Abzeichen und Urkunden erhoben und anschließend gelöscht werden.

.....
Unterschrift Elternteil / Lehrkraft

.....
Ort, Datum