



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! 😊