

Ausdauerlauf

1. Sucht euch im Garten eine Rundstrecke.
2. Markiert Start und Ziel (Kreide/ Band,....).
3. Messt die Länge der Strecke mit großen Schritten ab.
Dabei entsprechen 2 große Schritte einen Meter.
4. Rundet die Meterzahl auf volle Zehner, multipliziert diese Länge mit 10 und schreibt euch diese Gesamtlänge auf!
5. Erarbeitet euch am Computer eine Tabelle, fragt dazu eure Eltern.
Ihr braucht Spalten für Datum (erstmal 5 Tage), eure Namen, gestoppte Zeit (min, sec)
6. Lauft täglich diese Runde 10x. Stoppt euch gegenseitig die Zeit und tragt sie in die Tabelle ein.
7. Vergleicht nach 5 Tagen eure Zeiten untereinander. Habt ihr euch gesteigert?

Trinken nicht vergessen!

