

Lauftagebuch – Erklärung

Liebe Schülerinnen und Schüler,

das Lauftagebuch soll eine Erleichterung für euch sein, um fit und gesund zu bleiben. Zusätzlich kann es eine Ergänzung oder der Ersatz zum Fitnessstagebuch sein. Wer eine gute Note darauf bekommen will, gibt es mit Unterschrift der Eltern/Erzieher bis zum 18.01.2021 bei mir ab. Vielleicht kann man sogar über die ermittelten Pulswerte einen Trainingseffekt ablesen. Schön wäre es, wenn ihr nicht alleine lauft, sondern Geschwister, Eltern usw. euch begleiten.

Ziel: - Klassenstufe **5/6 laufen 30 Minuten** ohne Pause in beliebigem Tempo.
- Klassenstufe **7-9 laufen 40 Minuten** ohne Pause in beliebigem Tempo.

Tipps:

- Lauft 2-3x pro Woche, keinesfalls am Anfang zu oft!
- Fangt langsam und locker an, erwärmt und dehnt euch zu Beginn.
- Bereitet euch mit einem kleinen Lauf ABC vor.
- Lauft so schnell, dass ihr euch unterhalten könntet. (Aber nicht wirklich unterhalten!)
- Lauft nach Möglichkeit mit einem Partner/ einer Partnerin.
- Wenn ihr denkt, es geht nicht mehr, geht einige Meter und lauft dann langsam weiter.
- Das Tempo ist nebensächlich, zu langsames Laufen strengt aber mehr an.
→ Empfehlung: Zügig, aber nicht schnell.
- Atmet gleichmäßig.
- Wer mag, kann Musik dabei hören.
- Lauft abseits von verkehrsreichen Straßen.
- Ob ihr zur gelaufenen Zeit die Strecke angebt, ist euch überlassen.
- Tragt die gemessenen Pulswerte immer mit ein.
- In den Klassenstufen 5 und 6 ist das Pulsmessen freigestellt.
- **Nicht im Dunkeln laufen!**

Als Abwechslung zum Laufen sind auch Inliner fahren und Radfahren möglich. Tragt es einfach in der Spalte Zeit/Strecke mit ein.

Mit Inlinern sollte man ca. doppelt so lange unterwegs sein wie beim Laufen und mit dem Rad 3x so lange. (Nur bei angenehmen Temperaturen und im Hellen!)

Weitere Tipps und Erklärungen, insbesondere zum Pulsmessen, findet ihr auf der Homepage.

Bei Fragen, Problemen oder Anregungen wendet euch an:

wieland.oehme@osm.lernsax.de oder
w.oehme@os-markkleeberg.de

Viel Spaß und Erfolg!
W. Oehme