

Laufstagebuch – Erklärung

Liebe Schüler,

das Laufstagebuch soll eine Erleichterung für euch sein, um fit und gesund zu bleiben. Zusätzlich möchten wir euch damit die Möglichkeit einer guten Ausdauerbenotung geben. Wird das Laufstagebuch regelmäßig geführt (und natürlich auch gelaufen), fließt es zu 50% in die Ausdauerbewertung ein. Voraussetzung ist, dass die Werte des Tagebuchs in etwa mit denen der Ausdauer LK übereinstimmen.

Bsp: LK Note „3“ , Laufstagebuch dazu passend regelmäßig geführt, Note „1“, ergibt eine Gesamtnote für Ausdauer: „2“.

Das Laufstagebuch ist ausgedruckt oder elektronisch den Sportlehrern vorzulegen.

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 belebten Straßen.
- Ob ihr zur gelaufenen Zeit die Strecke angebt, ist euch überlassen.
- In den Klassenstufen 5 und 5 ist das Pulsmessen freigestellt.

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

„Sport für alle Klassen und Interessierte“

Bei Fragen, Problemen oder Anregungen wendet euch an:

w.oehme@os-markkleeberg.de – ich erstelle euch auch gern einen persönlichen Trainingsplan.