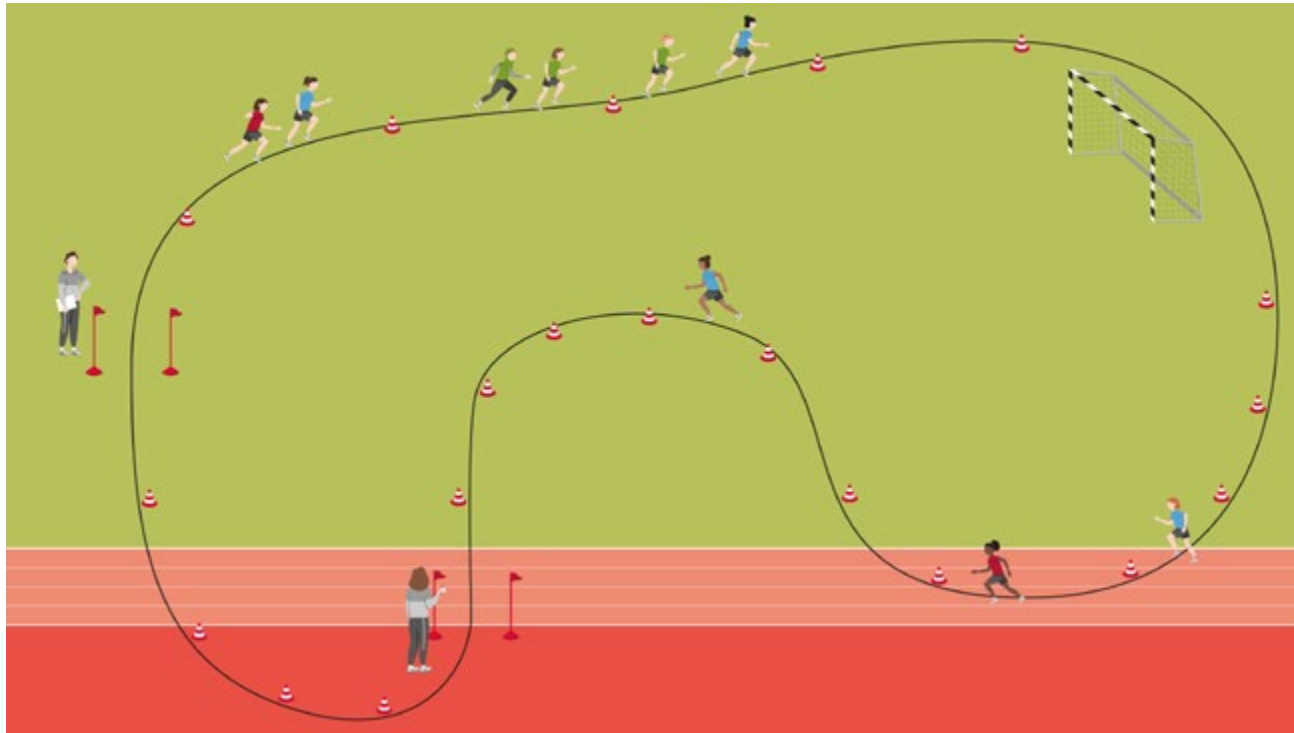


# A | LAUF ÜBER 15 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Kinder sollen über eine Zeit von 15 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

### Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

### Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 12 Min.: 2 Punkte
- mehr als 9 Min.: 1 Punkt

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 15 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

### Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 15 Minuten kann das grüne DLV-Laufabzeichen (15 Minuten) erworben werden.