

Sportliche Ideen für sportliche Kids:

Joggen üben für das Deutsche **Laufabzeichen**:

Die Laufabzeichen bekommt man in Form eines kleinen Aufnehmers, wie beim Seepferdchen. Es ist aber auch möglich eine kleine Anstecknadel zu bekommen. Sie ist dezent, klein, unauffällig und schick. Folgende zwei Laufabzeichen könnt ihr bei uns in der Schule absolvieren:



15 Minuten Dauerlauf (Stufe 1)



30 Minuten Dauerlauf (Stufe 2)

Ich könnte mir vorstellen, dass die Laufabzeichen durchaus motivieren können, mit dem Laufen zu beginnen. Vor allem Kinder bekommen ja gerne Medaillen, Urkunden und Abzeichen. Selbstverständlich können sich aber auch Erwachsene damit herausfordern und Ziele setzen. Mit dem Laufabzeichen bekommen sie eine offizielle Bestätigung, ihre Grenzen verschoben zu haben. Das ist doch klasse, oder?!

Mein Tipp: Fangt mit 5, 10 oder 15 Minuten an und steigert euch jedes Mal um eine Minute. Wenn ihr dann wieder zur Schule dürft, habt ihr euer Ziel bestimmt erreicht.

Für das Deutsche Sportabzeichen müsst ihr bei uns an der Schule **Seilchenspringen** können.

10x entspricht Bronze, 25x entspricht Silber und 40x entspricht Gold. Dabei ist es egal, ob ihr mit oder ohne Zwischensprung springt, ob ihr auf der Stelle bleibt oder vorwärts lauft. Ihr dürft sogar im Hopper- oder Pferdchenlauf die Sprünge absolvieren. Das ist doch machbar, oder??? Fragt mal eure Eltern, ob die das auch noch können.

Weitwerfen könnt ihr zurzeit auch wunderbar üben.

Nehmt euch ein Stück Straßenmalkreide, einen Zollstock und einen Tennisplatz und sucht euch eine ruhige Straße (die gibt es in Hauenhorst ganz bestimmt noch).

Messt euch nun eine Strecke von 10, 15 20, und 25 m aus und versucht nun weit zu werfen.

Mädchen müssen mindestens 10 Meter schaffen, Jungen mindestens 17 Meter. So sieht es das Deutsche Sportabzeichen vor.

Und zu guter Letzt könnt ihr auch noch **Sprinten bzw. Rennen** üben. Mal euch wieder mit Straßenmalkreide eine Strecke von 30 bzw. 50m auf und rennt sie so schnell es geht. Wenn ihr es jeden Tag ein paar Mal übt, werdet ihr bestimmt zu superschnellen Hauenhorster Rennmäusen, über die sich nicht für Frau Lübben sehr freuen wird.

Und nun viel Spaß und Erfolg beim Üben wünschen euch die Sportlehrerinnen und der Sportlehrer der Marienschule.

