



Anna-Essinger-Allstars

Pandemielauf der Sportklassen

Montag 17.05.2021



Heute brauchst du Laufschuhe, dein Handy, ein Getränk und viel Motivation, da du mit deiner Klasse ja die Sportchallenge gewinnen möchtest ! Installiere nach Möglichkeit auf deinem Handy eine App, die deinen Laufweg aufzeichnet. Starte an deiner Haustüre und laufe nach den Anweisungen. Überlege dir eventuell vorab deine Route. Schicke am Ende ein Screenshot deines Laufweges in die entsprechende schul.cloud Gruppe. Viel Spaß beim Ausprobieren und verlauft euch nicht!



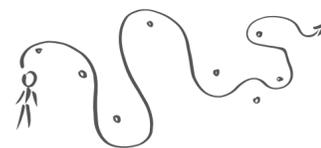
Starte deine Laufapp oder Schrittzähler, der dir deine Laufstrecke angibt. Laufe dann 500m in nördliche Richtung. Hüpfle dann deinen Vornamen auf einem Bein und starte die nächsten 500m nach Westen.



Laufe dann weitere 300m in die Himmelsrichtung deiner Wahl und überquere mindestens 3 Hindernisse. Welche Hindernisse hast du überquert?



Laufe dann 10m rückwärts bevor du in Richtung Osten läufst. Sammle auf deiner Laufstrecke 3 Gegenstände, die du fotografierst und für die Bildergalerie mitschickst. Laufe 500m



Lege 10m auf dem rechten Bein hüpfend zurück und im Anschluss daran 10m auf dem linken Bein. Laufe dann wieder in Richtung Norden.



Nach weiteren 400m bleibst du stehen. Was siehst du, wenn du von deinem jetzigen Standort nach Westen blickst? ----- Laufe dann 50m rückwärts! Was siehst du jetzt? -----



Ändere die Himmelsrichtung und laufe 100m so schnell du kannst.



Laufe dann 600m und versuche jeweils nach ca. 100m ein Hindernis zu umlaufen (nicht überqueren, sondern in einem Art Slalom)



Bevor du dich auf den Rückweg machst, läufst du für 300m der Sonne entgegen und überlegst dir auf was du dich am meisten freust, wenn du wieder in die Schule darfst: -----



"Cool Down". Auf dem Rückweg nach Hause kannst du ja mit einem Mitschüler telefonieren und ihr versucht alle aus eurer Klasse zu motivieren, um die meisten Läufe zu sammeln!

