



Anna-Essinger-Allstars

Pandemielauf der Sportklassen

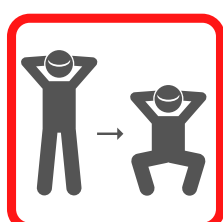
Dienstag 18.05.2021



Heute brauchst du wieder 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 600m in südliche Richtung. Suche dir einen Baum oder eine Blume und mache ein Selfie.

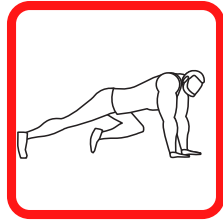
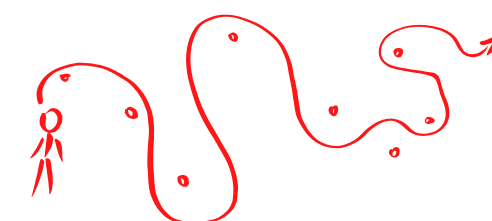


Laufe dann weitere 200m nach Westen und mache nach 50m 5 Liegestütze, nach 50m 10 Kniebeugen und nach 50m 10 Hampelmänner.



Laufe dann 500m weiter Richtung Nordwesten. Löse dabei im Kopf folgende Aufgaben: - $5 \times 3 + 10 - 6 \times 3 =$

- Nenne 3 Flüsse mit dem Anfangsbuchstaben N
- Wieviel Lehrer gibt es an der Schule, die Deutsch unterrichten?



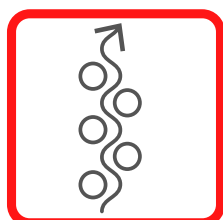
Laufe 25m im Vierfüßler. Danach läufst du 500m nach Osten



Nach weiteren 200m bleibst du stehen. Was siehst du, wenn du von deinem jetzigen Standort nach Süden blickst? -----



Ändere die Himmelsrichtung und lege 50m im Hopselauf zurück.



Laufe dann 400m und versuche mindestens 5 Bäume zu umlaufen.



Laufe danach 600m in die Himmelsrichtung deiner Wahl. Laufe dabei 200m in gemütlichem Tempo und dann 100m, so schnell du kannst.



"Mache dich auf den Rückweg und nutze die Gelegenheit gerne wieder zu einem "talk and walk" mit einem Mitschüler, mit dem du seit mehreren Wochen kein Kontakt mehr hattest!

