



Anna-Essinger-Allstars

Pandemielauf der Sportklassen

Freitag 21.05.2021



Heute brauchst du nochmal Lafschuhe, dein Handy, ein Getränk und viel Motivation, da du mit deiner Klasse ja die Sportchallenge gewinnen möchtest! Starte heute in der Ortsmitte deines Wohnortes (Rathaus, Kirche oder ähnliches) 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 1000m in die Richtung deiner Wahl.



Biege dann an der nächsten Möglichkeit rechts ab und laufe weitere 300m und überquere mindestens 3 Hindernisse. Welche Hindernisse hast du überquert? -----



Laufe dann an der nächsten Kreuzung nach links und in moderatem Tempo 500m.



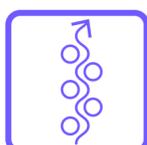
Mache wahlweise 10 Liegstütz oder 10 Kniebeugen.



Laufe dann nochmal 300m geradeaus.



Ändere die Himmelsrichtung und laufe 50m so schnell du kannst.



Biege nach rechts ab und laufe ca. 300m, dann biegst du nach links ab und läufst auch ca. 300m



Bevor du dich auf den Rückweg machst, läufst du für 300m in schnellem Tempo geradeaus und überlegst dir auf was du dich am meisten in den Ferien freust: -----



"Geschafft! Mache zum Abschluss ein Bild, das zu den Ferien passt (mit Schnorchel und Badebekleidung, Sportbekleidung oder Wanderausrüstung) Das lustigste Bild bekommt einen Extrapreis!

