



3. Pandemielauf am Anna-Essinger-Gymnasium



Heute brauchst du wieder Laufschuhe, dein Handy, ein Getränk und Motivation! Installiere nach Möglichkeit auf deinem Handy eine App, die deinen Laufweg aufzeichnet. Außerdem brauchst du heute eine Münze . Starte an deiner Haustüre und laufe nach den Anweisungen. Überlege dir eventuell vorab deine Route. Schicke am Ende ein Screenshot deines Laufweges an mich! Viel Spaß beim Ausprobieren und verlauft euch nicht!



Starte deine Laufapp oder Schrittzähler, der dir deine Laufstrecke angibt. Laufe dann in lockerem Lauftempo 500m in nördlicher Richtung von deinem Startpunkt los.



Suche dir auf deine Wegstrecke eine Bank oder eine andere Möglichkeit zum abstützen. Stütze dich mit den Händen auf der Bank ab und mache 15 Liegstütz.



Hole deine Münze raus. Bei Kopf --> laufe 1000 m nach Osten. Bei Zahl --> laufe 1000m Richtung Westen.



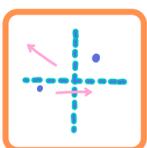
Umlaufe auf deiner Wegstrecke 5 Gegenstände (Baum, Straßenlaterne oder ähnliches)



Laufe dann 300m in die Himmelsrichtung deiner Wahl.



Drehe dich um 180Grad und mache 50m Hopslerlauf. Kennst du eine weitere Form des Lauf ABC (Kniehebelauf, Sidesteps)? Mache weitere 50m.



Laufe zum Abschluss nochmal 1000m in eine Himmelsrichtung deiner Wahl. Wie viele Menschen sind dir bisher auf deiner Laufstrecke begegnet? --- Notiere dir deine aktuellen Koordinaten (Kompass oder GPS Handy).



Laufe in schnellem Tempo heimwärts.



"Cool Down". Wenn du zu Hause bist, dann gehst du in gemütlichem Tempo noch 10min und telefonierst wieder: "Talk and Walk"

FINISH