



4. 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 1000m in lockerem Tempo.



Suche dir auf deine Wegstrecke eine Bank oder eine andere Möglichkeit zum abstützen. Dehne dich etwas auf.



Laufe dann 500m nach Osten. Mache 5 Liegestütz, 5 Strecksprünge und 5 Hampelmänner



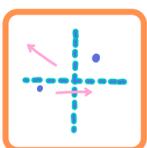
Laufe weiter in Richtung Westen und suche dir 5 Bäume, um die du einen Slalom laufen kannst. Wiederhole den Slalom insgesamt zweimal.



Laufe dann 300m in die Himmelsrichtung deiner Wahl.



Drehe dich um 180Grad und laufe 50m so schnell du kannst.



Laufe zum Abschluss nochmal 500m nach Süden. Was kannst du von deinem aktuellen Standpunkt aus beobachten?
Notiere dir deine aktuellen Koordinaten (Kompass oder GPS Handy).



Mache dich auf den Heimweg. Baue auf deiner Wegstrecke 10 Kniebeugen und 10 Strecksprünge ein.



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

