

# **Sportunterricht - Ausdauertraining**

**Beitrag von „Bigandi“ vom 15. April 2008 19:47**

Hallo!

Ich möchte im Sportunterricht (3. + 4. Klasse) ein Ausdauertraining im Stationsbetrieb machen. Die Stationen werden z. B. aus Hampelmannsprüngen, Schnurspringen, Wechselsprünge auf die Langbank,... bestehen. Nun kann ich schwer einschätzen, wie viele Stationen den Kindern zumutbar sind und wie lange eine Station dauern soll. Möchte nicht, dass mir ein Kind nach dem anderen umklappt! 

Hat da jemand Erfahrung damit?

LG, Birgit