

Ausdauertraining mit Kindern

Beitrag von „Rena“ vom 17. April 2005 13:37

In meiner Klasse trainieren die Kinder mit dem Hasen Joggi. Da darf man je nach Anzahl der durchgelaufenen Minuten bestimmte Körperteile anmalen (der Sportlehrer pfeift jede Minute ab oder so). Insgesamt 30 Minuten, Pausen macht man, wenn man sie braucht. So hab ich das jedenfalls verstanden (ich unterrichte kein Sport).

Mir kommen die immer nach diesen Stunden kaputt aber glücklich entgegengekrochen ("Ich kann nicht mehr!!") und ich bin froh, dass ICH da nicht mitmachen muss :O

Vielleicht weiß ja irgendwer noch mehr darüber.