

Ausdauertraining mit Kindern

Beitrag von „Elaine“ vom 17. April 2005 13:24

Machst du das ganze spielerisch oder wirklich nur stur laufen?

Du könntest beim Laufen kleine Übungen einbauen, z.B. dass der letzte der Laufreihe den ersten überholen muss. Oder im Wald eine Schnitzeljagd machen (das Ganze im Lauftempo)

Oder du lässt die Kinder würfeln, wie viele Runden sie laufen müssen.

Mehr fällt mir zur Zeit nicht ein, aber ich muss heute einen Stapel Bücher über Leichtathletik durchsehen, wenn ich was finde, melde ich mich noch mal!