

Ausdauertraining mit Kindern

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 17. April 2005 13:08

Guten MOrgan!

Ich bereite meine Schüler zur Zeit auf einen Mini-Marathon vor (Großveranstaltung für alle Schulen im Schulbezirk). Die Grundschüler müssen eine Strecke von 2,2km laufen.

Jetzt bin ich dabei, die Ausdauer gezielt zu trainieren.

- Runden laufen
- auf Zeit laufen
- Intervalltraining: drei Minuten laufen, dann eine Minute gehen, zwei Minuten laufen, eine Minute gehen, etc.
- Laufparcours

Wer hat noch andere, kindgerechte Übungsformen für mich?

Gruß Annette