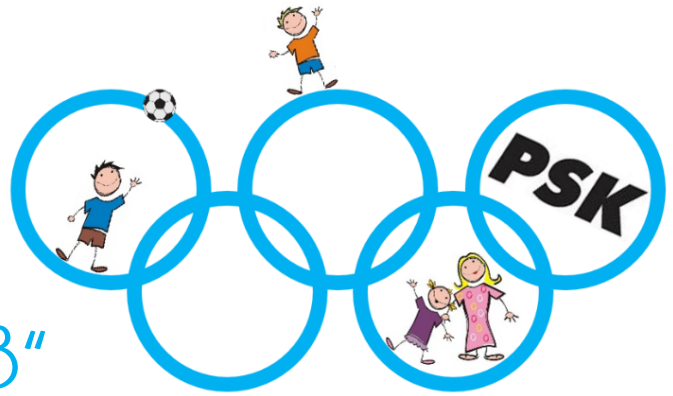


Olympiade „Klein gegen Groß“



Match 8: Laufen

Wer von euch ist ausdauernder? Mama und Papa oder die Kids?

Sucht euch eine mind. 800m lange Strecke, auf der ihr gut laufen könnt.

Wärmt euch vorher auf: Lauft auf einer ca. 10m Strecke gemütlich auf und ab. Zieht dann die Knie beim Laufen weit nach oben und anschließend die Versen beim Laufen zum Po. Macht jede dieser 3 Übungen 10 Mal hin und her. Sprintet dann so schnell ihr könnt 2 Mal hin und her. Jetzt kann es losgehen...

Beginnt mit einer Strecke von ca. 300m, lauft dann 600m und schließlich 800m. Dies könnt ihr z.B. auf einem Waldweg machen. Das Ausmessen könnt ihr anhand von Schritten berechnen: Mit dem Zollstock 3m abmessen, dann die Zahl der (gleichmäßigen) Schritte für diese Strecke zählen, die Zahl, der Schritte mit 100 multiplizieren, dann wisst ihr, wie viele Schritte ihr zum Abmessen für 300m braucht usw. Wenn ihr es euch einfach machen wollt, schaut auf der Homepage nach dem Standort für Match 7. Dort ist ein Startpunkt und von diesem ausgehend 300m, 600m und 800m für euch markiert (Gelbe Zettel). Lauft die 3 Distanzen (300m, 600m, 800m) gegeneinander. Jedes gewonnene Rennen gibt einen Punkt. Wer am Ende die meisten Punkten hat, gewinnt das Match.

Für die Kids: Ihr dürft von der Startlinie aus 50 große Schritte nach vorne gehen und von dort aus starten

Für die Eltern: Ihr dürft von der Startlinie aus starten



Hier könnt ihr abkreuzen wer gewonnen hat:

GROß:



KLEIN:

