

# Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Plauderlauf

In dieser Übung laufen die Kinder während einer bestimmten Zeit und halten ein Tempo, bei dem sie noch gut miteinander plaudern können.

Ein zehnmütiger Dauerlauf auf einer bekannten Rundstrecke mit der Aufgabe, einander (zu zweit, zu dritt) vom heutigen Tag (Schule, Lehrer, Freizeit) zu erzählen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**