

# J+S-Kids – Laufen und Springen: Laufe dein Alter

Kinder sollen vielfältige Erfahrungen im Laufen sammeln. Das ununterbrochene und ausdauernde Laufen kann mithilfe dieser Übung gefördert werden.



Die Leiterperson steckt eine Runde von ca. einer Minute gemütlicher Laufzeit aus. Jedes Kind versucht nun, so viele Runden zu laufen, wie es alt ist. (Als Faustregel für den Dauerlauf gilt: Die Kinder laufen das eigene Alter in Minuten. 5-Jährige laufen also etwa während 5 Minuten in einem Tempo, bei dem sie sich wohl fühlen und noch miteinander sprechen können.)

## Variation

Zu Musik laufen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**