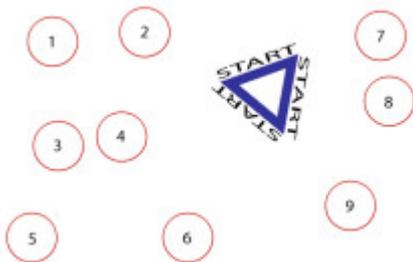


Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Zahlenlauf

Verschiedene Laufwege werden in dieser Übung zurückgelegt. Die Teilnehmenden versuchen die Distanzen ohne Unterbruch aber mit Richtungswechseln zurückzulegen.



Auf einem Rasenplatz oder in der Sporthalle sind Nummern von 0-9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.

Variationen

- Das Geburtsdatum ablaufen.
- Die Postleitzahl ablaufen.
- Die Telefonnummer ablaufen, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO