

Laufe deinen Namen

In dieser Woche sollst du insgesamt 3x deinen Vornamen **und** Nachnamen laufen.

Dabei sollst du 3 verschiedene Laufarten wählen. Für jeden Tag eine andere!

NATÜRLICH DRAUßEN IM FREIEN!!!

Umlaute wie Ä sind als A und E zu laufen!

Wähle eine geeignete Strecke im Garten, Hof, Feld oder auf der Straße.

Laufe die Buchstaben so, wie du sie auf ein Blatt Papier schreiben würdest!

Die Strecke pro Linie soll ca. 10m lang sein.

Also läuft man für ein „N“ ungefähr 3x 10m (30m).

Mein Vorschlag:

Montag: vorwärts joggen

Mittwoch: Hopselauf vorwärts

Freitag: Sidesteps

Das sind nur Vorschläge - überlege dir selbst andere Laufarten und führe sie aus. Du kannst auch jeden Buchstaben in einer anderen Laufart ausführen.

Du kannst die Reihenfolge und die Tage gerne frei verändern - am Ende sollst du aber an 3 verschiedenen Tagen aktiv gewesen sein! 📌

Sollte dein Hof, der Garten oder die Straße nicht genügend Platz bieten, dann kannst du auch die Strecke am Stück laufen.

Vielleicht mag ja jemand aus deiner Familie mitlaufen?!

Viel Spaß und stay fit!!

Name: _____ **Klasse.** _____

Berechne die Gesamtstrecke deines Namens mit Hilfe der Liste, dann weißt du, wie viel du gelaufen bist. Notiere hier: _____ m

Welche Laufarten hast du gewählt? _____

Laufstrecken-Alphabet

	25 m		30 m
	30 m		25 m
	20 m		20 m
	25 m		25 m
	25 m		25 m
	20 m		20 m
	25 m		20 m
	25 m		25 m
	20 m		20 m
	15 m		40 m
	25 m		20 m
	20 m		20 m
	40 m		30 m