

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	4	Klasse 9/10	
Legende der Piktogramme	5	33. Lauf- und Übungsformen 2	40
Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe	6	34. Tempo vorgeben.....	41
Klasse 5/6		35. Intervalle laufen	42
1. Lauf-ABC 1	8	36. Der Schnellere läuft Umwege	43
2. Lauf- und Übungsformen 1	9	37. Laufende Begegnungen.....	44
3. Rhythmisches laufen	10	38. Gerätezirkel	45
4. Minutenlauf.....	11	39. Buchstabenlauf.....	46
5. Tempoanzeiger.....	12	40. Würfelteam	47
6. Bahnhofslauf.....	13	41. (Nordic) Walking.....	48
7. Wettkampf der Züge.....	14	42. Bike and run	49
8. Piratenschatz	15	43. Orientierungslauf 3.....	50
9. Jagd auf dem Markt	16	44. Orientierungslauf 4.....	51
10. Transportlauf	17	45. Schatzjäger.....	52
11. Weltreise.....	18	46. Geocaching.....	53
12. Puzzelauf.....	19	47. Abschlussläufe.....	54
13. Biathlon.....	20	48. Laufabzeichen	55
14. Orientierungslauf 1.....	21		
15. Schulbus.....	22		
16. Testlauf 1	23		
Klasse 7/8		Anhang	
17. Lauf-ABC 2	24	Bahnhofslauf: Arbeitsbogen	56
18. Puls messen.....	25	Weltreise: Reisepläne	57
19. Eckpunktlauf.....	26	Weltreise: Länderkarten	58
20. Begegnungslauf	27	Biathlon-Wettkampf:	
21. Temposchätzlauf	28	Arbeitsbogen	65
22. Laufschleife	29	Schulbus: Fahrpläne	66
23. Sammellauf.....	30	Runden addieren: Notizzettel	67
24. Runden zählen	31	Würfelstaffel: Arbeitsbögen 1–6	68
25. Runden addieren	32	Stadt-Land-Fluss-Rallye:	
26. Würfelstaffel	33	Tabelle	74
27. Glücksradlauf	34	Sechs-Tage-Rennen:	
28. Memory-Lauf.....	35	Arbeitsbogen	75
29. Stadt-Land-Fluss-Rallye	36	Orientierungslauf 2: Laufplan	76
30. Sechs-Tage-Rennen	37	Orientierungslauf 2: Aufgabenkarten	77
31. Orientierungslauf 2	38	Würfelteam: Arbeitsbogen	78
32. Fotos sammeln.....	39	Orientierungslauf 4: Laufkarte	79
		Geocaching: Liste	80
		Bildquellen.....	81