

Vorbemerkungen 4

Legende der Piktogramme 5

**Übersicht der Übungen, Spiele
und Wettkämpfe** 6

Klasse 5/6

1. Lauf-ABC 1 8

2. Lauf- und Übungsformen 1 9

3. Rhythmisch laufen 10

4. Minutenlauf 11

5. Tempoanzeiger 12

6. Bahnhofslauf 13

7. Wettkampf der Züge 14

8. Piratenschatz 15

9. Jagd auf dem Markt 16

10. Transportlauf 17

11. Weltreise 18

12. Puzzlelauf 19

13. Biathlon 20

14. Orientierungslauf 1 21

15. Schulbus 22

16. Testlauf 1 23

Klasse 7/8

17. Lauf-ABC 2 24

18. Puls messen 25

19. Eckpunktlauf 26

20. Begegnungslauf 27

21. Temposchätzlauf 28

22. Lauschleife 29

23. Sammellauf 30

24. Runden zählen 31

25. Runden addieren 32

26. Würfelstaffel 33

27. Glücksradlauf 34

28. Memory-Lauf 35

29. Stadt-Land-Fluss-Rallye 36

30. Sechs-Tage-Rennen 37

31. Orientierungslauf 2 38

32. Fotos sammeln 39

Klasse 9/10

33. Lauf- und Übungsformen 2 40

34. Tempo vorgeben 41

35. Intervalle laufen 42

36. Der Schnellere läuft Umwege 43

37. Laufende Begegnungen 44

38. Gerätezirkel 45

39. Buchstabenlauf 46

40. Würfelteam 47

41. (Nordic) Walking 48

42. Bike and run 49

43. Orientierungslauf 3 50

44. Orientierungslauf 4 51

45. Schatzjäger 52

46. Geocaching 53

47. Abschlussläufe 54

48. Laufabzeichen 55

Anhang

Bahnhofslauf: Arbeitsbogen 56

Weltreise: Reisepläne 57

Weltreise: Länderkarten 58

Biathlon-Wettkampf:
Arbeitsbogen 65

Schulbus: Fahrpläne 66

Runden addieren: Notizzettel 67

Würfelstaffel: Arbeitsbögen 1–6 68

Stadt-Land-Fluss-Rallye:
Tabelle 74

Sechs-Tage-Rennen:
Arbeitsbogen 75

Orientierungslauf 2: Laufplan 76

Orientierungslauf 2: Aufgabenkarten 77

Würfelteam: Arbeitsbogen 78

Orientierungslauf 4: Laufkarte 79

Geocaching: Liste 80

Bildquellen 81