



Das kann oder weiß ich schon



ja






nicht so gut,
ich bin mir nicht sicher



nein

Name:

<u>Laufen, Springen, Werfen / Stoßen</u>			
Ich kann mein Alter in Minuten laufen (7 Jahre=7 min)			
Ich kann 18 min laufen (Bronze)*			
Ich kann 24 min laufen (Silber)*			
Ich kann 30 min laufen (Gold)*			
Ich kenne verschiedene Spiele zur Ausdauerschulung (Partnerfangen, 6-Tage-Rennen, Wechsellauf, Korkenlauf, Puzzlelauf, usw.)			
Ich weiß, wie ich meinen Puls nach einer Anstrengung messen kann			
Ich kann mich zu Musik oder einem Rhythmus harmonisch bewegen oder laufen			
Ich kann Bananenkartons rhythmisch überlaufen			
Ich kann seitwärts und rückwärts schnell laufen			
Ich kenne Übungen und Spiele zur Laufsulung			
Ich weiß, was ein Laufgarten und ein Hindernisgarten ist und kann auch einige Stationen aufbauen			
Ich weiß, was ich beim Staffellauf beachten muss			
Ich weiß – in Sekunden, wie schnell ich 50 m laufen kann			

*)schulinternes Abzeichen