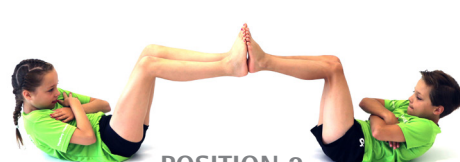




KINDERMARATHON TRAININGSPLAN

AUFWÄRMÜBUNGEN

ÜBUNG 1



ÜBUNG 2



ÜBUNG 3



ÜBUNG 4



GESCHWINDIGKEITEN

1. Gang
Spazieren
KEINE ANSTRENGUNG

2. Gang
Langsam laufen
LOCKER



3. Gang
Laufen
LEICHT ANSTRENGEND

4. Gang
Rennen
SEHR ANSTRENGEND



TRAININGSABLAUF



Bei den folgenden Trainings langsam steigern. Dabei auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingehen, bis die gewünschte Distanz erreicht wird!

KINDERMARATHON TRAININGS- STRECKE BASTELN



1 Schilder basteln

1. Papier beschriften mit:
50 Meter, 100 Meter, 150 Meter
und Start/Ziel
2. Danach das Papier laminieren und
damit wasserfest machen!
3. Die fertigen Schilder auf die
Holzsteher montieren oder auf
einfachen Holzpfosten befestigen.

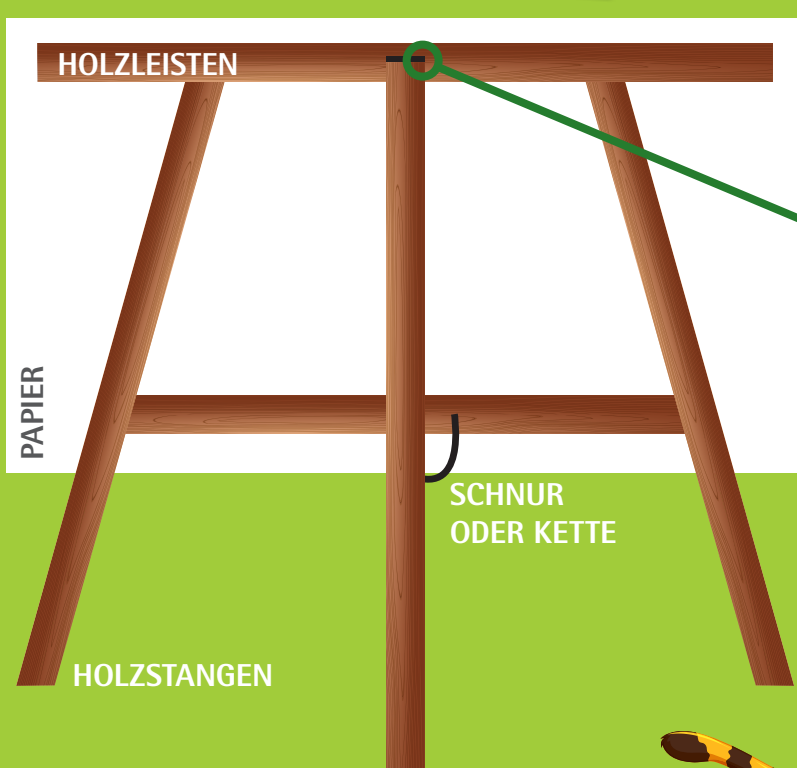


MATERIALLISTE

MASSBAND
MARKIERUNGSFARBEN
PAPIER (DIN A3 ODER DIN A4)
HOLZSTANGEN
HOLZLEISTEN
SCHARNIERE
KLEBER
HEFTKLAMMERN
SCHNUR ODER KETTE
LAMINIER GERÄT
DOPPELKLEBEBAND

Holzsteher basteln

1. Holzleisten befestigen:
Kleben, tackern oder schrauben
2. Scharnier anschrauben
3. Holzstangen befestigen
4. Die Schnur verhindert, dass
der Steher weg rutscht!



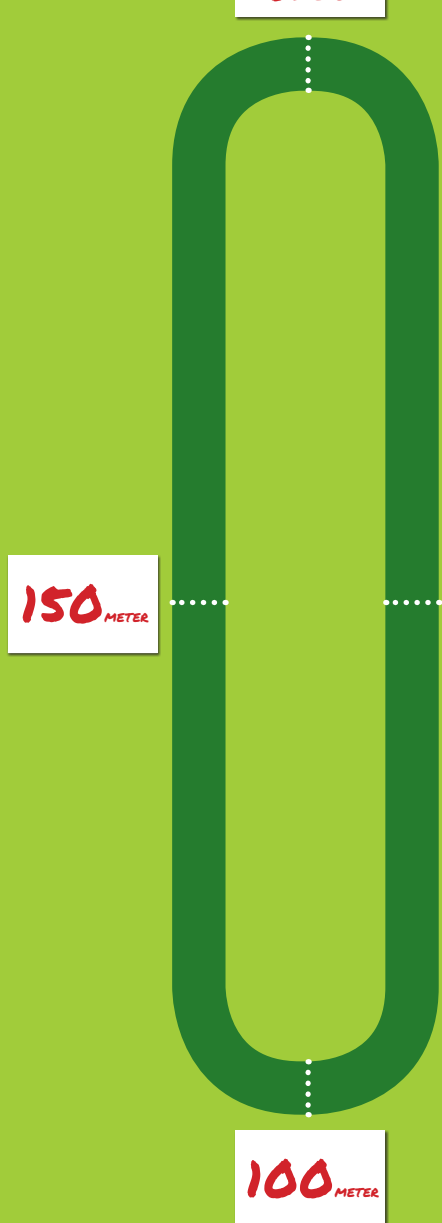
SCHARNIER

SCHNUR
ODER KETTE



2 Strecke ausmessen und markieren

START
ZIEL

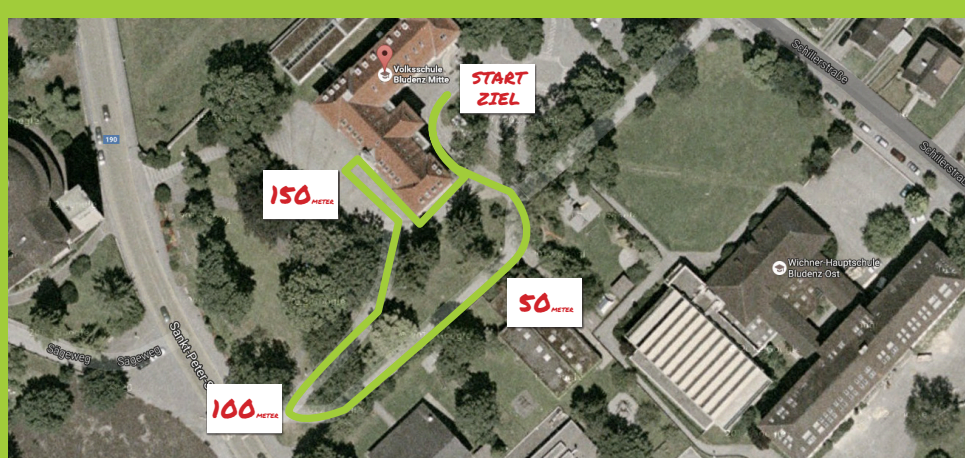


Ideal wäre eine Streckenlänge von 200 Metern,
die je nach Altersklasse in mehreren Runden ge-
laufen wird!

Vom Spazieren bis zum Rennen sollten die Kinder
die verschiedenen Geschwindigkeiten spüren und
kennenlernen und somit langsam dort hin geführt
werden, dass sie Ihre Distanz in einem kontrollier-
ten Tempo durchlaufen können!

Die unterschiedlichen Geschwindigkeiten können
mit den Tierbildern (siehe Rückseite) vorgegeben
werden! Die Kinder sollten nach jeder Runde be-
werten wie streng oder leicht es war!

Strecken können auch entlang nicht befahrener
Straßen oder Wege angelegt werden!



TIPP!

ORGANISIEREN SIE DIE GEKENNZEICHNETE TRAININGSRUNDE
SO, DASS SIE VON DEN KINDERN AUCH AUSSERHALB DER
TURNSTUNDEN GELAUFEN WERDEN KANN.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Bludenz-läuft

Bei uns zählst DU!



SPARKASSE
3-Länder-Marathon