

Ausdauerlauf (Bewertung Jg.7-10)

Leistungskontrolle (LK): am _____

NP	Note	Minuten
15	+	30
14	1	28
13	-	26
12	+	24
11	2	22
10	-	20
9	+	18
8	3	16
7	-	14
6	+	12
5	4	10
4	-	8
3	+	6
2	5	4
1	-	2

Was kann ich tun, um mich für den Lauf vorzubereiten:

- Jeden Tag bis zur LK ca. **10.000 Schritte** gehen
- **Zur Schule laufen**, statt die BVG zu nehmen (wenn der Weg weit ist, dann eine Station vor der Schule aussteigen und laufen)
- **Treppen steigen**, statt Fahrstuhl nutzen
- **Joggen gehen** (mit Musik, Freunden, Lauf-Apps)
- **Pausensport** in der Schule machen
- in meiner **Freizeit Sport** machen
- bis zur LK mal auf **Süßigkeiten** verzichten oder **weniger** davon essen
- auf **genug Schlaf** achten

