

Ausdauer



LEBENDIGE UHR

<https://www.youtube.com/watch?v=3jQZBb9LIKk>

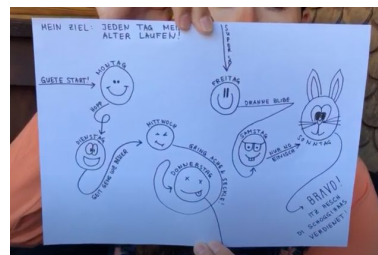
Für diese Übung brauchst du einen Laufpartner und viel Platz. Geht also zum Beispiel in den Wald. Ihr benötigt ausserdem viele Wurfgegenstände, wie zum Beispiel Tanzzapfen oder Steine.



LAUF DEIN ALTER

https://www.youtube.com/watch?v=5_i-Z_xFbn0

Versuche so viele Minuten zu rennen, wie du alt bist. Oder schaffst du sogar dein doppeltes Alter, das Alter deiner Geschwister oder deiner Eltern?



JOGGEN

Uster eignet sich super zum Joggen. Am See oder im Wald findest du wunderschöne Jogging-Routen. Ziehe dir also deine Laufschuhe an und renne los.

Vielleicht hast du auch Lust auf eine Challenge: Biege jedes Mal, wenn dir ein Jogger/eine Joggerin entgegenkommt bei der nächsten Gelegenheit links ab. Wo landest du?

