

## Sportastic

Buch LEICHTATHLETIK LAUFEN

Artikel-Nr.: 1910001044

### Produktbeschreibung:

Schülerorientierte Konzepte zur Entwicklung von Laufspielen und zum selbstgesteuerten Ausdauerlaufen. Ihre Schüler planen hier selbstständig Laufveranstaltungen und führen diese vor. Kompakte Unterrichtsreihen Klasse 5-10.

Kopiervorlagen Kompetenzorientiert - dabei planen und organisieren Ihre Schüler und Schülerinnen den Sportunterricht selbst. Alle sind beteiligt. Unabhängig von ihrer Fitness.

Zielorientiert - das Ziel ist das gemeinsam Erlernte vorzuführen.

Alle Elemente bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander eingesetzt werden. Mit zahlreichen instruktiven Zeichnungen, Fotos und Kopiervorlagen. Alle Vorlagen aus dem Buch gibt auch online (Download mittels den Webcodes aus dem Buch).

---

<b>Seiten:</b>	<b>88</b>
<b>ISBN:</b>	<b>978-3589157037</b>
<b>Autor:</b>	<b>Jessica Baitz, Ralf Dornbusch und Claudia Liedtke</b>
<b>Verlag:</b>	<b>Cornelsen Verlag</b>
<b>Umfang:</b>	<b>21,2 x 1,2 x 29,7 cm</b>
<b>Altersempfehlung:</b>	<b>10 - 14 Jahre</b>

---

<b>Menge</b>	<b>Stückpreis</b>
Einzelpreis	€ 22,50 *

\*inkl. MwSt. [zzgl. Versandkosten](#)

---



Inhalt	
1. Einführung	4
2. Ziele und Kompetenzen	6
3. Unterrichtsreihen	10
4. Laufspiele	14
5. Laufveranstaltungen	18
6. Ausdauerlauf	22
7. Ausdauerlauf (Kurzstrecke)	26
8. Ausdauerlauf (Mittelstrecke)	30
9. Ausdauerlauf (Langstrecke)	34
10. Ausdauerlauf (Ultra)	38
11. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	42
12. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	46
13. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	50
14. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	54
15. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	58
16. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	62
17. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	66
18. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	70
19. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	74
20. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	78
21. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	82
22. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	86
23. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	90
24. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	94
25. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	98
26. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	102
27. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	106
28. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	110
29. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	114
30. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	118
31. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	122
32. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	126
33. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	130
34. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	134
35. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	138
36. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	142
37. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	146
38. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	150
39. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	154
40. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	158
41. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	162
42. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	166
43. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	170
44. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	174
45. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	178
46. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	182
47. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	186
48. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	190
49. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	194
50. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	198
51. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	202
52. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	206
53. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	210
54. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	214
55. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	218
56. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	222
57. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	226
58. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	230
59. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	234
60. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	238
61. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	242
62. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	246
63. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	250
64. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	254
65. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	258
66. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	262
67. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	266
68. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	270
69. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	274
70. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	278
71. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	282
72. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	286
73. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	290
74. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	294
75. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	298
76. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	302
77. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	306
78. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	310
79. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	314
80. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	318
81. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	322
82. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	326
83. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	330
84. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	334
85. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	338
86. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	342
87. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	346
88. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	350
89. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	354
90. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	358
91. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	362
92. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	366
93. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	370
94. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	374
95. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	378
96. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	382
97. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	386
98. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	390
99. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	394
100. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	398
101. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	402
102. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	406
103. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	410
104. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	414
105. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	418
106. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	422
107. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	426
108. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	430
109. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	434
110. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	438
111. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	442
112. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	446
113. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	450
114. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	454
115. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	458
116. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	462
117. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	466
118. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	470
119. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	474
120. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	478
121. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	482
122. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	486
123. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	490
124. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	494
125. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	498
126. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	502
127. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	506
128. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	510
129. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	514
130. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	518
131. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	522
132. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	526
133. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	530
134. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	534
135. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	538
136. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	542
137. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	546
138. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	550
139. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	554
140. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	558
141. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	562
142. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	566
143. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	570
144. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	574
145. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	578
146. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	582
147. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	586
148. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	590
149. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	594
150. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	598
151. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	602
152. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	606
153. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	610
154. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	614
155. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	618
156. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	622
157. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	626
158. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	630
159. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	634
160. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	638
161. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	642
162. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	646
163. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	650
164. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	654
165. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	658
166. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	662
167. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	666
168. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	670
169. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	674
170. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	678
171. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	682
172. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	686
173. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	690
174. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	694
175. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	698
176. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	702
177. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	706
178. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	710
179. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	714
180. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	718
181. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	722
182. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	726
183. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	730
184. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	734
185. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	738
186. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	742
187. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	746
188. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	750
189. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	754
190. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	758
191. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	762
192. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	766
193. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	770
194. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	774
195. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	778
196. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	782
197. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	786
198. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	790
199. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	794
200. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	798
201. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	802
202. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	806
203. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	810
204. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	814
205. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	818
206. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	822
207. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	826
208. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	830
209. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	834
210. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	838
211. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	842
212. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	846
213. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	850
214. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	854
215. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	858
216. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	862
217. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	866
218. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	870
219. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	874
220. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	878
221. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	882
222. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	886
223. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	890
224. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	894
225. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	898
226. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	902
227. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	906
228. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	910
229. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	914
230. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	918
231. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	922
232. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	926
233. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	930
234. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	934
235. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	938
236. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	942
237. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	946
238. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	950
239. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	954
240. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	958
241. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	962
242. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	966
243. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	970
244. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	974
245. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	978
246. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	982
247. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	986
248. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	990
249. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	994
250. Ausdauerlauf (Hilfsübungen)	998



Sportastic HandelsgmbH  
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11  
Mail: [support@sportastic.com](mailto:support@sportastic.com) -- [www.sportastic.com](http://www.sportastic.com)