

Laufolympiade

Laufe so schnell du kannst im TEAM! Zuerst wird gewürfelt und dann die jeweilige Zahl gerannt. Vergiss nicht die gewürfelte Zahl durchzustreichen :)

1 2 4 5

1 6 4 2

3 1 6 5

1 3 5

Sportkunde

① **Kannst du den folgenden Lückentext zum Thema „Definition: Ausdauer“ lösen? ***

Ausdauer beschreibt die motorische , eine bestimmte Intensität (zum Beispiel die Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst Zeit aufrechterhalten zu können, ohne vorzeitig körperlich beziehungsweise geistig zu ermüden, und sich so schnell wie möglich wieder zu regenerieren. Durch bessere ist von Beginn an eine Intensität möglich und die zu Verfügung stehende Energie kann effizienter genutzt werden. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Ausdauer>, 31.03.2022)

② **Welche Ausdauersportarten fallen dir ein?**

Sport