

Vorbemerkungen	4	Klasse 9/10	
Legende der Piktogramme	5	33. Lauf- und Übungsformen 2	40
Übersicht der Übungen, Spiele und Wettkämpfe	6	34. Tempo vorgeben.....	41
Klasse 5/6		35. Intervalle laufen	42
1. Lauf-ABC 1	8	36. Der Schnellere läuft Umwege	43
2. Lauf- und Übungsformen 1	9	37. Laufende Begegnungen.....	44
3. Rhythmisch laufen	10	38. Gerätezirkel	45
4. Minutenlauf.....	11	39. Buchstabenlauf.....	46
5. Tempoanzeiger.....	12	40. Würfelteam	47
6. Bahnhofslauf.....	13	41. (Nordic) Walking.....	48
7. Wettkampf der Züge.....	14	42. Bike and run	49
8. Piratenschatz	15	43. Orientierungslauf 3.....	50
9. Jagd auf dem Markt	16	44. Orientierungslauf 4.....	51
10. Transportlauf	17	45. Schatzjäger.....	52
11. Weltreise.....	18	46. Geocaching.....	53
12. Puzzellauf.....	19	47. Abschlussläufe	54
13. Biathlon.....	20	48. Laufabzeichen	55
14. Orientierungslauf 1.....	21	Anhang	
15. Schulbus.....	22	Bahnhofslauf: Arbeitsbogen	56
16. Testlauf 1	23	Weltreise: Reisepläne	57
Klasse 7/8		Weltreise: Länderkarten	58
17. Lauf-ABC 2	24	Biathlon-Wettkampf:	
18. Puls messen.....	25	Arbeitsbogen	65
19. Eckpunktlauf.....	26	Schulbus: Fahrpläne.....	66
20. Begegnungslauf	27	Runden addieren: Notizzettel	67
21. Temposchätzlauf	28	Würfelstaffel: Arbeitsbögen 1–6	68
22. Laufschleife	29	Stadt-Land-Fluss-Rallye:	
23. Sammellauf.....	30	Tabelle.....	74
24. Runden zählen	31	Sechs-Tage-Rennen:	
25. Runden addieren	32	Arbeitsbogen	75
26. Würfelstaffel	33	Orientierungslauf 2: Laufplan	76
27. Glücksradlauf	34	Orientierungslauf 2: Aufgabenkarten	77
28. Memory-Lauf.....	35	Würfelteam: Arbeitsbogen	78
29. Stadt-Land-Fluss-Rallye	36	Orientierungslauf 4: Laufkarte	79
30. Sechs-Tage-Rennen	37	Geocaching: Liste	80
31. Orientierungslauf 2.....	38	Bildquellen.....	81
32. Fotos sammeln.....	39		