



Zeitschätzlauf



Name	Wendepunkt	geschätzte Zeit	benötigte Zeit
Name	Wendepunkt	geschätzte Zeit	benötigte Zeit



Beschreibung:

1. Die SuS werden in **Zweier-** oder **Dreiergruppen** eingeteilt.
2. **Jeder** Schüler bekommt den **AB** „Zeitschätzlauf“. **Zusätzlich** erhält jede Gruppe einen **Stift** und eine **Stoppuhr**.
3. **Ein Schüler** wählt ein relativ nahes **Ziel** (z.B. Basketballkorb auf dem Schulhof, Umrundung der Sporthalle oder Haupteingang des Schulgebäudes) und schätzen die Laufzeit, die er für den Hin- und Rückweg benötigt.
4. Während ein Partner läuft, **stoppt der andere** die **Zeit**, **notiert** die geschätzte Zeit und die tatsächlich benötigte **Zeit**.

Varianten:

- Gruppenweise laufen
- Als Staffel laufen (Das Ziel wird mehrmals durchlaufen (z.B. zwei Läufer pro Mannschaft immer im Wechsel))

Ziel:

Durch den Zeitschätzlauf sollen die SuS ein Gefühl für das langsame Laufen entwickeln. Mit dem Erlernten soll ein zu schnelles Angehen verhindert werden, in dem ein Zeitgefühl und eine daraus resultierende Einschätzung für Strecke und Geschwindigkeit entwickelt wird.