

Name: \_\_\_\_\_



**Wie lange willst du laufen?**  
(streiche die anderen Zeiten durch)

- 15
- 30
- 60
- 90
- 120

**Besiege deinen SCHWEINEHUND**

Nenne drei Gründe, warum du diese Zeit schaffen willst!

- 1.
- 2.
- 3.

Denke dir drei schöne Dinge aus, an die du denkst, wenn es mal anstrengend wird.

- 1.
- 2.
- 3.

Wie atmest du, wenn du Seitenstiche bekommst?

Du hast nun vier Wochen erfolgreich im Unterricht Ausdauerlauf trainiert. Was hast du gelernt?

Entwickle neben dem „an schöne Dinge denken“ noch ein paar Strategien gegen Deinen inneren SCHWEINEHUND.

*Ein paar mögliche Stichworte: Mit oder ohne Gruppe, Bewegungsform, Arme, Laufstrecke, Essen und Trinken, Reden oder schweigen, Schritte zählen, Tempo, ....*

**Du schaffst das!**

## Kommentar zum „Schweinehundbogen“

Dieser Bogen wird unmittelbar vor dem Lauftag ausgehändigt.

1. Zunächst wird „der Schweinehund“ thematisiert.

- Ein kleiner oder großer Teil von Jedem hier!
- Bei dem einen Groß, bei dem anderen klein
- Jeder kennt ihn!
- Körperlich ist hier jeder fit, nach den x Wochen Training das Maximum zu laufen, das einzige Handicap ist dieser Schweinehund
- Ziel dieser Stunde muss es sein, sich Strategien zu überlegen, wie man den Schweinehund „anleinen“ kann!
- Er wird beim Lauftag auftauchen, die Frage ist, wie ihr mit ihm umgeht
- Ist er süß und klein oder „hat er euch angeleint“

2. Zum Umgang mit den möglichen Problemen wird ein Handlungsplan erstellt (Seitenstiche; der Kopf fängt an, der Körper tut weh,...)

Besprochen durch die Lehrkraft!

3. Die Bögen werden eingesammelt und nach der Veranstaltung wieder ausgeteilt, möglichst mit kleinem Feedback!

4. Je nachdem, wie fit die Klasse ist, könnt ihr ja zusätzlich noch eine Wette (Minutenanzahl) abschließen, steigert enorm die Motivation!

Jan Dreier