



## Lauf dich fit -Challenge

Lauf dich Fit ist ein vom Bayerischen Leichtathletikverband speziell für den Schulsportunterricht entwickeltes Laufprojekt. Das Ziel ist, dass die Kinder und Jugendlichen nach einer mehrwöchigen Trainingszeit 15 oder 30 Minuten ohne Gehpausen ausdauernd laufen können. Im Vordergrund stehen nicht das Tempo und die Leistung, sondern die Freude und die Begeisterung für die Bewegung. Mit diesem Training zur Steigerung der aeroben Ausdauerfähigkeit wird auch das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und ein wichtiger Beitrag zur präventiven Gesundheitsförderung geleistet.

Die Grundschüler der GS Sankt Martin trainieren bereits seit einigen Monaten immer wieder ihre Ausdauerfähigkeiten im Sportunterricht anhand kleiner Spiele und motivierender Übungsformen.

Training der Klasse 4b am Bogenbach mit anschließendem Spielplatzbesuch:



Das Training stärkte auch das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kinder.



Am 07. Mai war es dann endlich soweit: Die Lauf-Challenge konnte beginnen.

Die Schulleiterin, Frau Dr. Sibylle Maier, freute sich, als Ehrengast Frau Petra Schwankl begrüßen zu dürfen, Triathletin und Iron-Man-Teilnehmerin in Hamburg, die der Aula das Aufwärmtraining für die gesamte Grundschule mit fetziger Musik übernahm:





Ordentlich aufgewärmt starteten alle Klassen mit ihren Lehrkräften entlang des Bogenbachs an die Donau zum ehemaligen Landesgartenschau Gelände, wo der Lauf stattfinden sollte. Dank der Sportbeauftragten der Schule, Herrn Stefan Plank und Frau Sonja Reichhart, war der Lauf von Startnummern über Streckenposten bis hin Minutenansage perfekt vorbereitet. Voll motiviert gingen die einzelnen Jahrgangsst an den Start.



*Zur Motivation  
und  
Unterstützung  
der Kinder liefen  
Petra Schwankl  
und Dr. Sibylle  
Maier als sog.  
„Laufhasen“ mit.*





„Ich hätte nicht gedacht, dass die Kinder sich so begeistern lassen und so viele sogar 30 Minuten durchhalten“, zeigte sich Frau Schwankl beeindruckt. Wer gerade nicht Lauf beteiligt war, konnte sich auf den Spielplätzen an der Donau vergnügen. Ziemlich erledigt, aber auch stolz auf ihre Leistungen machten sich die Grundschüler auf den Weg zurück zur Schule. Insgesamt schafften 164 Kinder die vorgegebene Strecke: 103 Schüler absolvierten 15 Minuten und 61 Schüler liefen sogar 30 Minuten ohne P

**☺ Ein sportlicher Vormittag an einer sportlichen Schule ☺**

*Bedanken möchten wir uns ganz herzlich bei Frau Schwankl für das Aufwärmtraining und fürs Mitlaufen, bei Herrn Plank und Frau Reichhart fürs Organisieren des Laufs und Frau Becker von der MS St. Martin, die uns mit einigen Achtklässlern als Streckenposten unterstützt hat!*