

Rundlauf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Folgende Posten zu einem Rundlauf anordnen:

- Mittels Seilen eine verbotene Zone an der Sprossenwand markieren;
- Reifen zu einem Sprungparcours auslegen;
- Hürden hintereinander platzieren.

Material:

- 1 Sprossenwand
- 3-5 Seile
- 4-5 Hürden
- x Reifen

Übung:



Klettere über die Sprossenwand ohne die verbotene Zone zu berühren (markiert mit Seilen). Hüpf über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden. Über die Hürden springend gelangst du zurück zur Sprossenwand.