

Hütchenlauf 2

Material:

Zehn Markierungshütchen

Organisation/Ablauf:

Es werden zwei Hütchenreihen aufgebaut, bestehend aus jeweils fünf Hütchen. Die Reihen stehen etwa fünf Meter auseinander. Die Gruppe läuft Slalom von der einen zur anderen Hütchenreihe (Bild 1). Am Ende der Hütchenreihe angekommen, wird Hütchen für Hütchen zurückgelaufen. Es geht bei der Laufübung nicht um maximales Tempo, sondern um lockeres Aufwärmen.

Variation:

Die vorne laufende Person lässt sich ans Ende der Laufgruppe zurückfallen.

