

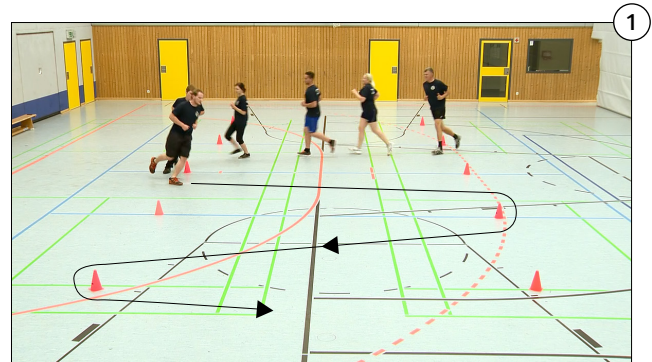
Hütchenlauf 4

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 vom Hütchen der ersten zum nächsten Hütchen der zweiten Reihe (Bild 1). Bei dieser Zick-Zack-Laufform wird immer das Hütchen auf der Ebene des umlaufenen Hütchens ausgelassen. Am Ende der Hütchenreihe angekommen, wird nach demselben Prinzip 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.