

Hütchenlauf 5

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 zunächst Sidesteps vom ersten Hütchen der Reihe zum zweiten Hütchen der Reihe. Dabei zeigt das Gesicht zur anderen Hütchenreihe.

Anschließend wird geradeaus zur benachbarten Hütchenreihe gelaufen. Dort angekommen, werden wieder Sidesteps mit Blickrichtung zur ersten Reihe von Hütchen zu Hütchen gelaufen, ehe wieder geradeaus zur Hütchenreihe 1 gelaufen wird (Bild 1 und Bild 2). Nach diesem Laufprinzip wird die nächste Reihe absolviert. Am Ende angekommen, laufen alle nach demselben Prinzip zurück. Es geht bei der Laufübung nicht um maximales Tempo, sondern um lockeres Aufwärmen.

Variation:

Die vorn laufende Person lässt sich ans Ende der Gruppe zurückfallen.

