

Cross-Team-Lauf

Material:

Hütchen, Seile, Reifen, Stäbe, Buttermilchbecher

Organisation/Ablauf:

Bei dieser Übung wird ein koordinativer Laufparcours mit einem Rundenlauf kombiniert. Bei dem koordinativen Laufparcours müssen Materialien umlaufen, übersprungen oder auf eine andere Art überwunden werden (Bilder 1 und 2). Beim Rundenlauf wird lediglich um die äußeren Hütchen gelaufen. Zwischen den Läufen gibt es keine Pausen.

Sowohl der Rundenlauf als auch der Cross-Lauf werden dreimal am Stück durchlaufen. Die Gruppenmitglieder werden möglichst gleichmäßig auf die verschiedenen Laufstrecken aufgeteilt.

Variation:

- Wiederholungszahlen lassen sich anpassen

