

Trimm dich fit

Material:

Hütchen, Reifen

Organisation/Ablauf:

Zu Beginn stehen alle an ihren Reifen in einer Kreisauflistung. Eine Person läuft möglichst schnell Slalom um die anderen Gruppenmitglieder herum (Bild 1). Nach einer gelaufenen Runde klatscht sie die nächste Person ab und stellt sich an den freien Platz. Alle Wartenden joggen locker auf der Stelle.



Variationen:

- Wartende führen Formen des Lauf-ABCs durch (Sidesteps, rückwärts, anfersen, Kniehebelauf).
- Wartende liegen auf dem Boden und machen dort die Übung „Unterarmstütz“. Sie werden von einer laufenden Person übersprungen.