

Balkenkreis

Material:

Acht bis zehn Schaumstoffbalken

Organisation/Ablauf:

Bis zu sechs Sportlerinnen und Sportler üben gleichzeitig an einem Balkenkreis. Sie laufen zunächst im Uhrzeigersinn möglichst schnell über die Balken.

Variationen:

- Slalom laufen (Bild 1)
- Beidbeinige Sprünge über die Balken
- Laufen mit Richtungswechsel
- Als Fangspiel: Eine Fängerin oder ein Fänger läuft außen herum und versucht, eine vorher benannte Person zu berühren. In der Startaufstellung stehen sich beide gegenüber. Die anderen Personen laufen im Innenkreis immer über die Balken.

