

Langsam-Mittel-Schnell

Material:

Fünf Hütchen

Organisation/Ablauf:

Die Hütchen werden – wie in Bild 1 abgebildet – aufgestellt. Vom Startpunkt aus wird immer zum nächsten Hütchen gegangen. Von dort an wird das Tempo leicht erhöht bis zur nächsten Markierung. Auf dem Rückweg zum Starthütchen wird das Tempo nochmal angezogen. Beim Starthütchen angekommen, wird wieder bis zum nächsten Hütchen gegangen. Die Temposteigerung ist immer dieselbe, jedoch wird nach jedem Durchlauf das nächst entferntere Hütchen umlaufen. Hat man das letzte Hütchen der Formation umlaufen, ist ein Durchgang beendet, und man beginnt wieder, das erste Hütchen zu umlaufen. Es sollten mindestens drei Durchgänge absolviert werden.

