

Rhythmisches Laufen

Material:

Schaumstoffblöcke

Organisation/Ablauf:

Es werden fünf bis acht Schaumstoffblöcke in einem Abstand von etwa vier Metern auf der Laufbahn aufgestellt. Die Schaumstoffblöcke sollen bestimmte Laufrhythmen provozieren. Ziel ist es, in den nachfolgenden Fortbewegungsarten laufend die Laufbahn zu überwinden und langsam wieder zurück zum Startpunkt zu gehen.

Variationen:

- Dreier-Laufrhythmus (Bild 1)
- Zweier-Laufrhythmus
- Schaumstoffblöcke in die Höhe bauen
- Kombinieren mit Übungen aus dem Lauf-ABC (Hopselauf, Kniehebelauf, Skippings ...)

