

Koordinationsleiter 2

Material:

Koordinationsleitern (alternativ Stäbe benutzen, Seile dabei als „Leiterholme“ einsetzen), Hütchen als Wendemarkierung

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe wird in gleich große Teams aufgeteilt – ca. drei bis sechs Personen pro Team. Pro Team eine Koordinationsleiter. Die Gruppenmitglieder verteilen sich gleichmäßig auf beide Seiten der Koordinationsleiter. Die erste Person der einen Gruppe durchläuft die Koordinationsleiter mit zwei Kontakten pro Feld (Bild 1). Sobald diese auf der anderen Seite angekommen ist startet die erste Person von dieser Seite.

Variationen:

- Im Liegestütz seitlich durchqueren (Bild 2)
- Seitlich durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld
- Durchlaufen, drei Kontakte pro Feld
- Hüpfen beidbeinig
- Hüpfen auf einem Bein
- Beidbeinig ins Feld, beidbeinig neben das nächste Feld im Wechsel
- „Betrunkenener Osterhase“: zwei Füße in ein Feld, danach einen in das Feld, den anderen neben das Feld
- Drei Felder vor, ein Feld zurück, beidbeinig
- Drei Felder vor, ein Feld zurück mit zwei Kontakten pro Feld
- Einbeinig und beidbeinig im Wechsel
- Rückwärts durch die Stäbe
- Außen neben Stäbe, dann rein in Stäbe mit einem Kontakt oder zwei Kontakten
- Kniehebelauf seitlich in den Stäben
- Überkreuz durch die Leiter

