

Koordinationsleiter 3

Material:

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

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. Zunächst beginnt eine Person von der rechten Seite die Koordinationsleiter im Liegestütz mit zwei Handkontakten pro Sprosse (Bild 1) bis zur Mitte zu absolvieren. In der Mitte der Koordinationsleiter angekommen, wird ein schneller Sprint (Bild 2) bis zu einem etwa vier Meter entfernten Hütchen durchgeführt. Sobald das Hütchen erreicht wird, kann die nächste Person starten. Bei dieser Organisationsform stellt man sich immer an seiner Startgruppe an.

Variationen:

- Durchlaufen, ein Kontakt pro Feld
- Durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld
- Seitlich durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld
- Hüpfen beidbeinig
- Seitlich hüpfen beidbeinig
- Hüpfen auf einem Bein
- Beidbeinig ins Feld, beidbeinig neben das nächste Feld im Wechsel
- Drei Felder vor, ein Feld zurück, beidbeinig
- Drei Felder vor, ein Feld zurück mit zwei Kontakten pro Feld
- Einbeinig und beidbeinig im Wechsel
- Kniehebelauf seitlich in den Stäben

