

Koordinationsleiter 11

Material:

Koordinationsleiter – alternativ Stäbe benutzen, Seile als Seitenmarkierung einsetzen

Organisation/Ablauf:

Durch die hingelegte Leiter laufen und neben der Leiter zurück zum Startpunkt gehen

Aufgabe:

- Seitlich zur Koordinationsleiter positionieren, linker Fuß in Koordinationsleiter (Bild 1), rechter dann linker Fuß außerhalb der Koordinationsleiter (Bild 2)

