

## ABC-Pfeillauf

### Material:

Hütchen

### Organisation/Ablauf:

Auf den Teilstücken A, B und C verschiedene Laufvariationen durchführen (Abb. 1), danach locker zurücklaufen.

### Variationen:

- Vorwärts/rückwärts/seitwärts laufen
- Die Füße bewusst abrollen/nur auf den Fußballen laufen
- Kniehebelauf (einbeinig, beidbeinig)
- Anfersen (einbeinig, beidbeinig)
- Schrittsprünge
- Hopslerlauf (Bild 1)
- ...

