

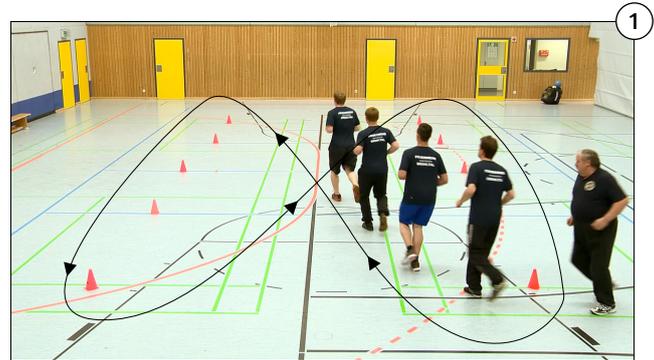
Hütchenlauf 1

Material:

Zehn Markierungshütchen

Organisation/Ablauf:

Es werden zwei Hütchenreihen aufgebaut, bestehend aus jeweils fünf Hütchen. Die Reihen stehen etwa fünf Meter auseinander. Die Gruppe läuft vorwärts an der ersten Hütchenreihe vorbei. Hinter dem letzten Hütchen wird eine scharfe Kurve, diagonal durch das Feld zur anderen Hütchenreihe gelaufen (Bild 1). An den Hütchenreihen wird immer geradeaus und im Anschluss diagonal durch das Feld gelaufen. Die Laufstrecke ähnelt einer Acht. Es geht bei der Laufübung nicht um maximales Tempo, sondern um lockeres Aufwärmen.



Variation:

Die vorne laufende Person lässt sich ans Ende der Laufgruppe zurückfallen.