

# Kartenlauf

## Material:

Kartenspiele

## Organisation/Ablauf:

Es werden Gruppen mit drei oder vier Personen gebildet. Sie erhalten ein Spielkartenset. Die Spielkarten werden ungefähr in einem Abstand von zehn Metern als Stapel auf den Boden gelegt (Bild 1). In einem Abstand von etwa einem Meter liegen in einem Quadrat um den Stapel herum jeweils eine Karte einer Spielfarbe (Karo, Herz, Pik, Kreuz).

Ein Mitglied jeder Gruppe startet auf Kommando und sprintet zum Kartenstapel. Von diesem wird die oberste Karte aufgedeckt und auf die entsprechende Spielkartenfarbe abgelegt. Anschließend wird zurück zum Team gelaufen. Dort absolviert das Team gemeinsam eine Kräftigungsübung, z. B. in die Bauchlage gehen (Bild 2). Im Anschluss läuft das nächste Teammitglied. Die Staffel ist zu Ende, wenn alle Karten umgedreht wurden.

