

## Ausdauerlauf 3

### Material:

Langbänke und Musik

### Organisation/Ablauf:

Eine Person aus der Gruppe läuft den unten aufgezeichneten Laufweg vor (Bild 1), die anderen laufen hinterher. Nach jeder Runde lässt sich die in erster Position laufende Person ans Ende der Gruppe fallen.

### Variationen:

- Seitwärts laufen
- Hopselauf
- Kniehebelauf einseitig
- Skippings
- Anfersen einseitig

