

Ausdauerlauf 4

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:

- Überlaufen der Langbank
- Wechselsprünge an der Langbank
- Hockwenden an der Langbank
- Schluss sprünge über die Langbank
- Einbeinig über die Langbank

