

Hütchenlauf 3

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 grundsätzlich im Kreis. Kommt sie an einer Hütchenreihe vorbei, soll diese im Slalom durchlaufen werden (Bild 1). 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.

