

Ungenormte Übungen

Pedalo Fahren

Diese Übung funktioniert als eine Art Staffellauf. Einer aus der Gruppe startet auf dem Pedalo, fährt eine Strecke von 20 Metern und der nächste aus der Gruppe fährt wieder zurück.

Bei der E-Jugend verkürzt sich die Strecke auf 15 Meter.

Mattenburg

Die Mannschaft läuft gemeinsam am Start los, rennt bis zur Mattenburg (10 Meter) und hilft sich dort gegenseitig beim hoch Klettern ohne den Kasten zu berühren (Mannschaftsleistung!!!).

Die Zeitmessung endet, sobald alle Kinder auf der Weichbodenmatte sitzen.

Aufbau: Die Weichbodenmatte liegt auf drei 6-teiligen Kästen.

Bei der E-Jugend sind es drei 5-teilige Kästen

Der Deckel zählt als Kastenteil.