

Ungenormte Disziplinen:

Gefängnisausbruch:

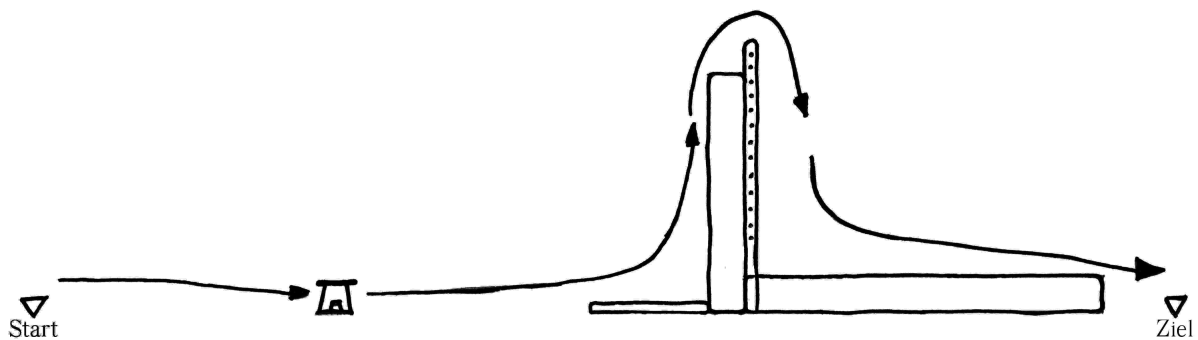
- Geräte:**
- 2 Säulen fürs Steckreck
 - 2 Weichbodenmatten
 - 2 Matten zur Absicherung vor der „Mauer“
 - 1 Bank

Organisation:

Ab einer Startlinie läuft die Mannschaft los, muss unter einer Bank hindurchkriechen und die Gefängnismauer überwinden. Die „Häftlinge“ dürfen die Mauer nur nacheinander, nicht gleichzeitig, überwinden. Bei der **E-Jugend** darf einem Mannschaftsmitglied beim Überwinden der Mauer von den anderen Mannschaftsmitgliedern geholfen werden. Das Ziel ist erreicht, wenn sich die komplette Mannschaft hinter der Ziellinie auf der anderen Seite der Gefängnismauer befindet.

Organisations-Hinweis:

Die Weichbodenmatte muss von zwei Helfern an die Säulen des Steckrecks gedrückt und gegen umkippen gesichert werden.



Seilhüpfen:

- Geräte:**
- 1 Seil zum Schwingen

Organisation:

Zwei Mitglieder der Mannschaft schwingen das Seil und die anderen beiden springen darüber. Nach 30 Sekunden wird gewechselt. Gewertet werden die bewältigten Hüpfen übers Seil.

