

Station 1: Brücken bauen



Übungsbeschreibung:

- Alle außer ein Sportler gehen in die Stützposition
- Dabei musst du darauf achten, dass die Schulter, die Hüfte und die Fersen in einer Linie sind
- Der Sportler, der sich nicht in der Stützposition befindet klettert unter den stützenden Sportlern hindurch
- Sobald dieser komplett unter der Gruppe hindurchgeklettert ist, begibt er sich ebenfalls in die Stützposition
- Der Nächste beginnt unter der Gruppe hindurchzuklettern, sobald der vorherige die Stützposition erreicht hat

Punkte erhältst du wie folgt:

- Jedes komplette Durchklettern ergibt einen Punkt
- Der Sportler muss die Stützposition am Ende nicht erreicht haben

Station 2: Mattenschieben



Übungsbeschreibung:

- Ihr stellt euch hinter die blaue Matte und schiebt diese bis zur vorgegebenen Linie auf der anderen Seite der Halle
- Dort angekommen, wechselt ihr die Seite und schiebt die Matte wieder hinter die Ausgangslinie

Punkte erhältst du wie folgt:

- Jede komplette Überquerung der Halle über die vorgegebenen Linien ergibt einen Punkt
- Ist der Linie nicht vollständig überquert, gibt es keinen Punkt

Station 3: Schacht überqueren



Übungsbeschreibung:

- Ihr setzt euch auf die Teppichfließen/Handtücher
- Ihr zieht euch durch den Schacht der Bänke
- Der Popo kann auf der Ferse oder in der Höhe sein
- Der Nächste darf beginnen, sobald sich der Vordere komplett durch den Schacht gezogen hat

Punkte erhältst du wie folgt:

- Die komplette Schachtdurchquerung ergibt einen Punkt
- Ist der Schacht nicht vollständig durchquert, gibt es keinen Punkt

Station 4: Einkaufswagenrennen



Übungsbeschreibung:

- Ihr rennt um das aufgestellte Hütchen und wieder zurück und schiebt dabei den gefüllten Kasten vor euch her
- Der Nächste kann losrennen, sobald der Kasten an euch übergeben wurde

Punkte erhältst du wie folgt:

- Jede komplette Bewältigung der vorgegebenen Strecke, gibt einen Punkt
- Der Kasten muss dabei komplett über die Zielgerade geschoben werden

Station 5: Flußüberquerung



Übungsbeschreibung:

- Ihr stellt euch zu zweit auf eine dünne Matte
- Geht die Gruppe nicht auf, besteht eine Gruppe aus drei Personen
- Ihr hebt gemeinsam die freie dünne Matte vom Boden auf, nehmt sie über die Höhe und legt sie auf der anderen Seite wieder ab
- Ihr wechselt die Matte und führt das gleiche erneut durch

Punkte erhältst du wie folgt:

- Jede komplette Bewegungsfolge der Matte ergibt einen Punkt. Die Matte muss auf dem Boden liegen
- Liegt die Matte nicht auf dem Boden, gibt es keinen Punkt
- Die beförderte Matte muss zum Erreichen des Punktes nicht betreten werden

Station 6: Tunnel graben



Übungsbeschreibung:

- Ihr stellt euch nebeneinander an die Wand und beugt die Knie an, damit im Knie- und Hüftgelenk ein 90° Winkel zu sehen ist
- Der Letzte krabbelt unter dem entstandenen Tunnel der Beine hindurch und stellt sich am Ende ebenfalls an die Wand
- Der Nächste darf beginnen, sobald der vorherige durch die Gruppe durchgekrabbelt ist

Punkte erhältst du wie folgt:

- Jedes komplette Durchkrabbeln ergibt einen Punkt
- Der Sportler muss die Stützposition am Ende nicht erreicht haben

Station 7: Labyrinth



Übungsbeschreibung:

- Du krabbelst durch das 1. Kastenzwischenteil - springst über den 1. Kasten - krabbelst durch das 2. Kastenzwischenteil - springst über den 2. Kasten - krabbelst durch das 3. Kastenzwischenteil
- Danach rennst du zur Ausgangsposition zurück
- Der Nächste darf beginnen, sobald der vorherige vollständig durch das letzte Kastenzwischenteil durchgekrabbelt ist

Punkte erhältst du wie folgt:

- Sobald das letzte Kastenzwischenteil vollständig durchgekrabbelt ist, gibt es einen Punkt
- Ist das Labyrinth nicht vollständig durchlaufen, gibt es keinen Punkt