

# Rundlauf

## Postenaufbau:

Folgende Posten in einem Rundlauf aufstellen:

Verkehrte Langbank; kleine Weichmatte auf dem Boden; 7 Malstäbe in einem Slalom positionieren; kleine Weichmatte auf dem Boden; Tau am Boden ausgelegt; Kletterstange maximal herausgezogen; Kippe bestehend aus einer Langbank und zwei Elementen eines Schwedenkastens

## Material:

- 1 Kletterstange
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- 7 Malstäbe
- 1 Tau

## Übung:



Ihr absolviert folgende Hindernisse in einem Rundlauf:

- Balancieren über eine Langbank (vorwärts, rückwärts, kriechend);
- Rolle vorwärts über eine kleine Matte;
- Rolle rückwärts über eine kleine Matte;
- Slalom um Malstäbe;
- Balancieren über ein Tau;
- An der Kletterstange von einer auf die andere Seite hangeln, ohne dabei den Boden zu berühren;
- Balancieren über eine Kippe.