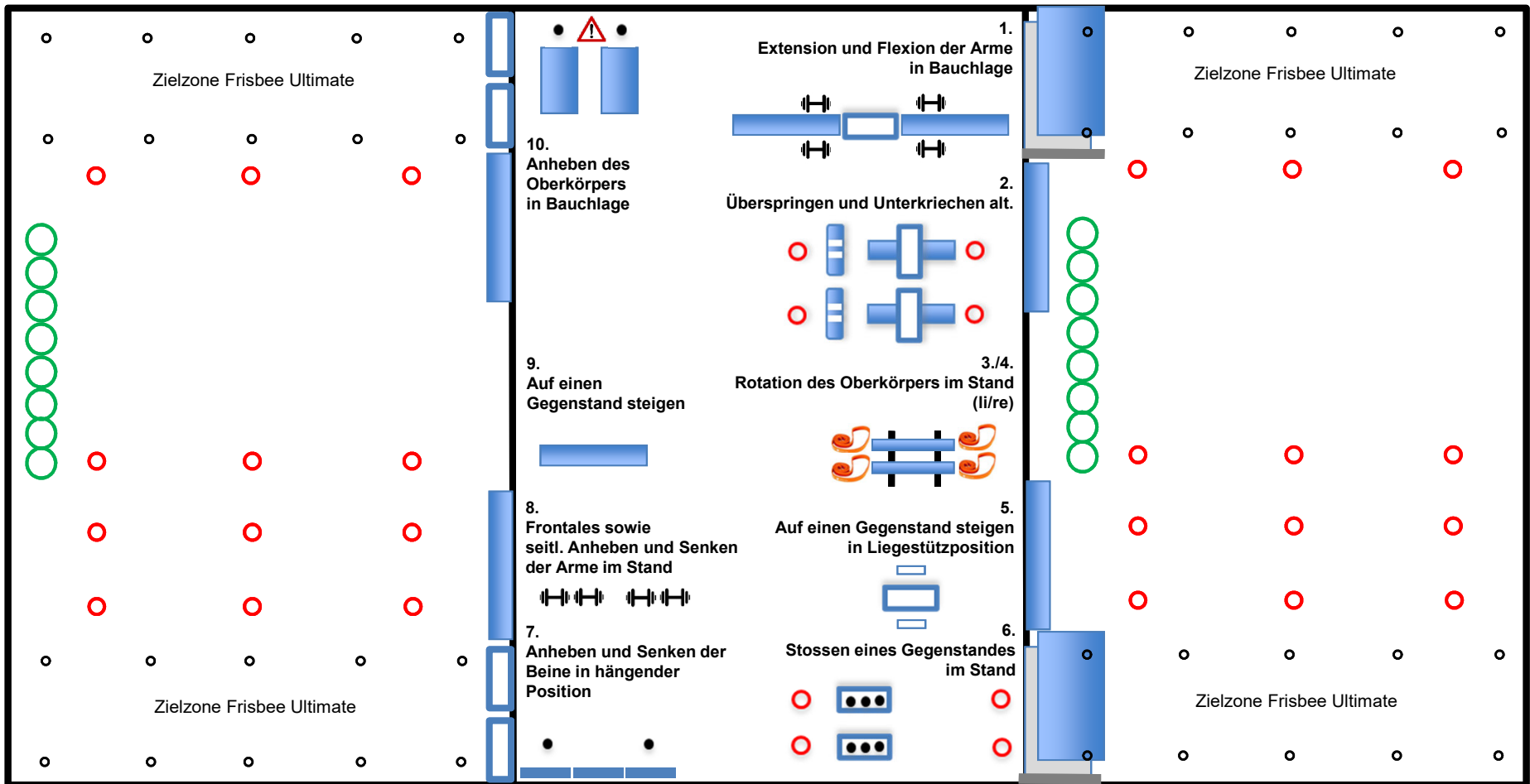






Risikolauf – Frisbee Ultimate

Kraft-Circuit (Programm 2)












Risikolauf – Frisbee Ultimate



Material Bereich Spiel

-  24 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (6 Gruppen)
-  6 Frisbees (6 Gruppen)
-  40 Hütchen
-  16 Reifen (Einführung Spielform: Reifenwächter)

Material Bereich Kraft

-  1 Barren
-  2 Pauschenpferde (lang)
-  8 Weichmatten (kl.)
-  3 Langbänke
-  4 Schwedenkasten
-  je 8 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
-  2 Balance-Kissen/-Halbkugel
-  Sprossenwand
-  Wand
-  8 Malstäbe
-  10-14 Medizinbälle
-  4 (Basket-)Bälle
-  2 Gewichtswesten

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
- 4 Schwedenkasten
- 4 Langbänke
- 2 Mattenwagen (gross) oder
- Unihockey-Bandenanlage

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen
 Reifen vor der Einführung Spielform (Reifenwächter) platzieren und anschliessend fürs Spiel wegräumen