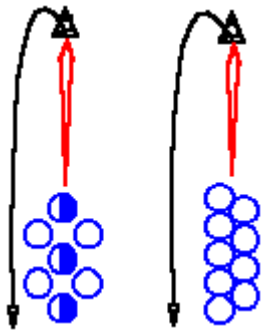
Reifenparcours mit Anschlußübung (Lauf- und Sprungkoordination)

An zwei nebeneinander liegenden Stationen werden insgesamt 16 Reifen abgelegt. An Station 1 werden die Reifen wie unten links zu sehen abgelegt, die Station 2 ist rechts gezeigt. Zehn
Meter hinter den Reifen wird jeweils 1 Hütchen aufgestellt.

Der Übungsablauf (Durchlaufen des Parcours) sieht wie folgt aus:

Station 1	Station 2
1. in die Reifen in der Mitte werden beide Beine gesetzt (halbgefüllt dargestellt) 2. in die am Rand liegenden Reifen (als Kreis dargestellt) wird nur jeweils das entsprechende Bein gesetzt 3. anschließender Sprint zum Hütchen 4. lockerer Lauf zum Ausgangspunkt	1. linker Fuß in die links liegenden Reifen 2. rechter Fuß in die rechts liegenden Reifen 3. anschließender Sprint zum Hütchen 4. lockerer Lauf zum Ausgangspunkt