

Reifenparcours mit Lücke (Lauf- und Sprungkoordination)

Man baut 14 Reifen wie unten beschrieben auf. Zwischen den zwei Reifengruppen bleibt eine Lücke von ca. 5 Metern. In diese werden wie unten beschrieben drei Hütchen abgelegt. Nun durchlaufen die Spieler zunächst den Reifenparcours, wobei im ersten Teil vor der Lücke in jeden Reifen beide Füße gesetzt werden müssen und nach der Lücke in der Form „ein Bein – beide Beine – ein Bein“ gelaufen werden muß. In der Lücke umlaufen die Spieler das mittlere Hütchen und eines der beiden äußeren, um danach mit dem zweiten Teil des Reifenparcours zu beginnen. Wahlweise können die Spieler auch alle drei Hütchen umlaufen

