Übung 4 - Sprint

Material:

- Hütchen

Aufgabe:

Gesprintet wird immer zum roten Hütchen.
Sprinte von Hütchen eins zu zwei. Danach zurück zu eins. Danach von eins zu drei. Dann wieder zurück zu eins …etc.
Am Ende der Übung locker zum ersten Hütchen Hütchen joggen und die Übung wiederholen

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Führe die oben beschriebene Übung durch -> Zusatz: Zwei weitere Hütchen.