

# Stegrennen



Sporthalle



3 Langbänke, Trillerpfeife



Die Teilnehmer werden in 3 gleichstarke Gruppen geteilt, die sich hinter den Langbänken in einer Reihe aufstellen. Es wird vereinbart, wie die Teilnehmer, ohne den Boden zu berühren, über den Steg (Langbank) kommen müssen (z.B. überlaufen, rückwärts oder seitwärts gehen, mit geschlossenen Augen überqueren, auf einem Bein springen, über die Langbank ziehen oder schieben,...). Nach dem Startsignal startet jeweils der erste der Gruppe und versucht, ohne ins Wasser zu fallen (den Boden zu berühren), möglichst schnell mit der vereinbarten Technik über den Steg und wieder zurück zu kommen. Dann startet der Nächste. Berührt jemand den Boden, muss er zurück zum Start laufen und nochmals von Vorne anfangen. Die Gruppe, deren Teilnehmer als erste den Parcours absolviert haben, sind die Gewinner.



Ein gutes Aufwärmspiel und Training für Gleichgewicht und Gewandtheit.

