



Anzahl	Material	Anzahl	Material
4	Pylonen	3	Turnmatten
4	Seile	2	Kleine Kästen
1	Stufenbarren	2	Medizinbälle
1	Reckstange	2	Niedersprungmatten

Station	Anforderung	Erklärung
Start		Der Parcours wird im Durchlauf absolviert. Die Teilnehmer starten einzeln.
1 (2)	Sprungkraft	Beidbeinige Standsprünge über ein Viereck aus Seilen (Kantenlänge ca. 60 cm): Vorwärts springen, direkt wieder rückwärts springen, zur linken Seite springen, zur rechten Seite springen und schräg vorwärts springen. <i>Alternative:</i> Übung kann auch auf einem Bein durchgeführt werden.
2	Koordination	Eine Rolle vorwärts, dann rückwärts auf den Turnmatten durchführen. Anschließend eine Drehung um die Längsachse durchführen.
3	Koordination	In einer Acht zweimal um die Kästen (Abstand ca. 2m) laufen: Zwischen den Kästen zuerst unter der Reckstange durchkriechen. Beim Zurücklaufen über die Reckstange springen.
4 (2)	Koordination	Einen Medizinball mit den Händen im Slalom um die Pylonen hin und zurück rollen.
5*	Koordination	Unter dem ersten Holm eines quer gestellten Stufenbarrens durchkriechen, über den zweiten Holm klettern.

* = kritische Übung (permanente Aufsicht erforderlich)

() = empfohlene Anzahl der Aufbauten einer Station, um Wartezeiten zu vermeiden