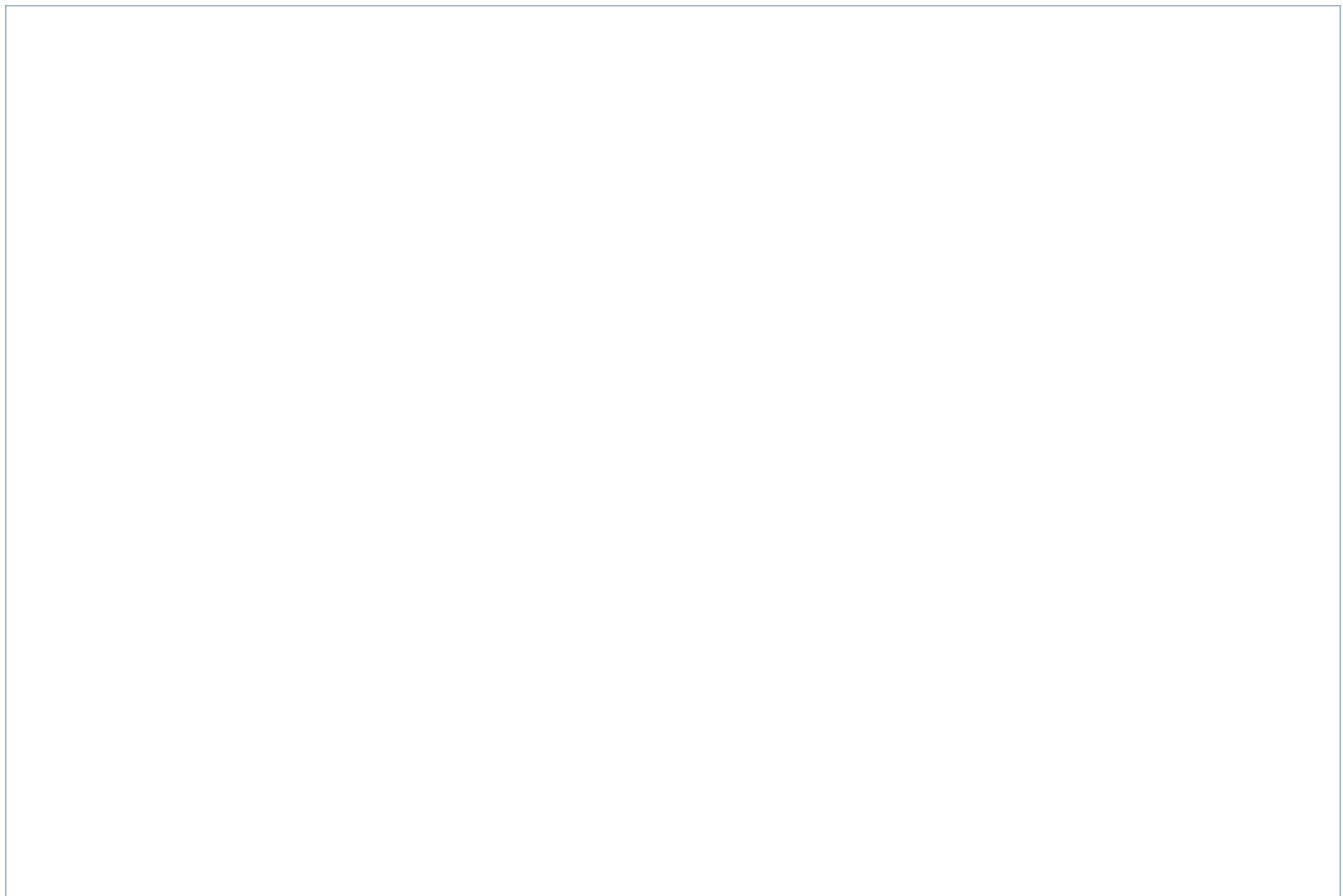




LAGEPLAN UND LAUFZETTEL: STATIONSLAUF INDOOR KABINENGANG & TRIBÜNE



LAGEPLAN-SKIZZE

Station	Aufgabe	Variationen (2. Durchgang)
1 – Treppe	Viermal die Treppe hoch und locker wieder herunterlaufen.	Beim Hochaufen nur jede zweite Stufe berühren.
2 – Reifen	Viermal mit einem Kontakt pro Reifen durch die Reifen laufen.	drei Kontakte pro Reifen
3 – Geländer	Achtmal über das Geländer springen (mit Abstützen).	Klimmzüge am Geländer
4 – Schaumstoffbalken	Viermal durch die Balkenbahn springen (vorwärts – seitwärts – vorwärts – seitwärts usw.).	Rückwärts springen (rückwärts – seitwärts – rückwärts – seitwärts usw.).
5 – Sitzbank 1	Achtmal auf die Sitzbank springen und wieder heruntersteigen.	Seitwärts auf die Sitzbank springen.
6 – Koordinationsleiter	Viermal durch die Koordinationsleiter laufen.	Auf dem rechten/linken Bein durch die Leiter springen.
7 – Sitzbank 2	Acht Liegestütze auf der Bankfläche absolvieren.	Acht Liegestütze mit den Füßen auf der Bankfläche absolvieren.
8 – Seil	Viermal über ein Seil balancieren.	mit geschlossenen Augen
9 – Tribüne	Achtmal Wadenheben (auf die Zehenspitzen stellen) pro Seite absolvieren.	beidbeiniges Wadenheben
10 – Sitzbank 3	Unterarmstütz auf der Bankfläche, dabei je viermal wechselseitig ein Bein anheben.	Unterarmstütz rücklings