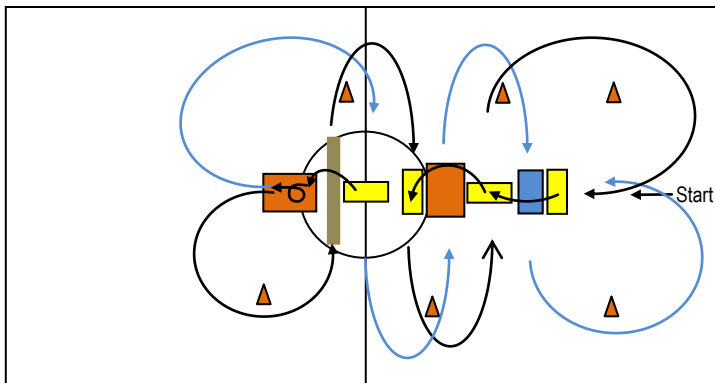


Warm-up Parcours 1

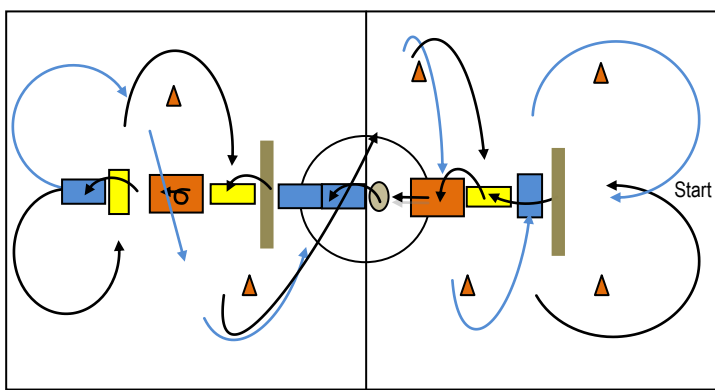
- Zwei parallel Läufe «blau» und «schwarz» im Loop
- Lauf jeweils alternierend absolvieren
- Aufeinander Rücksicht nehmen, Hindernisse auf einfache Art passieren, Staus vermeiden



	Material von rechts → links
1	Kasten mehrteilig
2	Matte
3	Kasten mehrteilig
4	Niedersprungmatte
5	Kasten mehrteilig
6	Kasten mehrteilig
7	Langbank
8	Niedersprungmatte
	6 Markierkegel

Warm-up Parcours 2

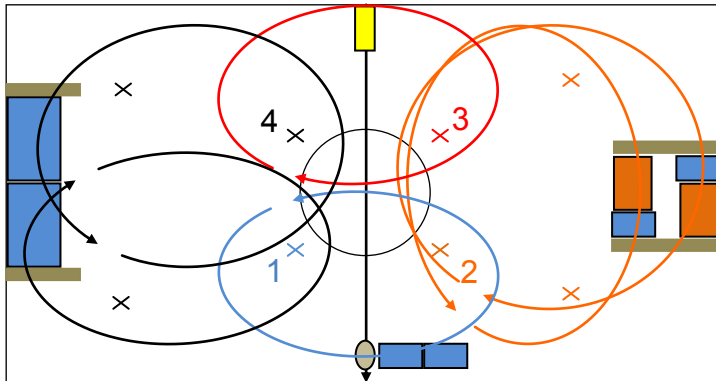
- Zwei parallele Läufe «blau» und «schwarz» im Loop
- Lauf jeweils alternierend absolvieren
- Aufeinander Rücksicht nehmen, Hindernisse auf einfache Art passieren, Staus vermeiden



Material von rechts → links
Langbank
Matte
Kasten mehrteilig
Niedersprungmatte
Bock
2 Matten
Langbank
Kasten mehrteilig
Niedersprungmatte
Kasten mehrteilig
Matte
6 Markierkegel

Warm-up Parcours 3

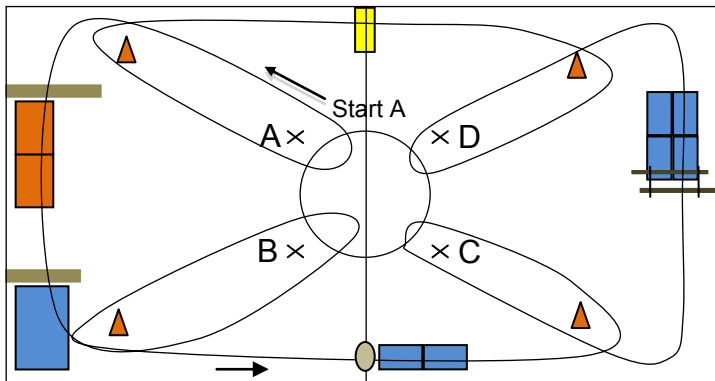
Vier Kreisläufe (Farben)



Kreislauf	Material
1	Bock, 2 Matten
2	2 Langbänke, 2 Niedersprungmatten, 2 Matten
3	Kasten, mehrteilig
4	Sprossenwand, 2 Weichböden
	8 Markierkegel

Warm-up Parcours 4

- Schmetterlingslauf in 4 Gruppen A, B, C, D
- Jede Gruppe startet bei einem Malstab und läuft im Gegenuhrzeigersinn



Stufenbarren, 4 Matten
Kasten, mehrteilig
Langbank, 2 Niedersprungmatten
Sprossenwand, Weichboden
Bock, 2 Matten
4 Malstäbe, 4 Verkehrshüte