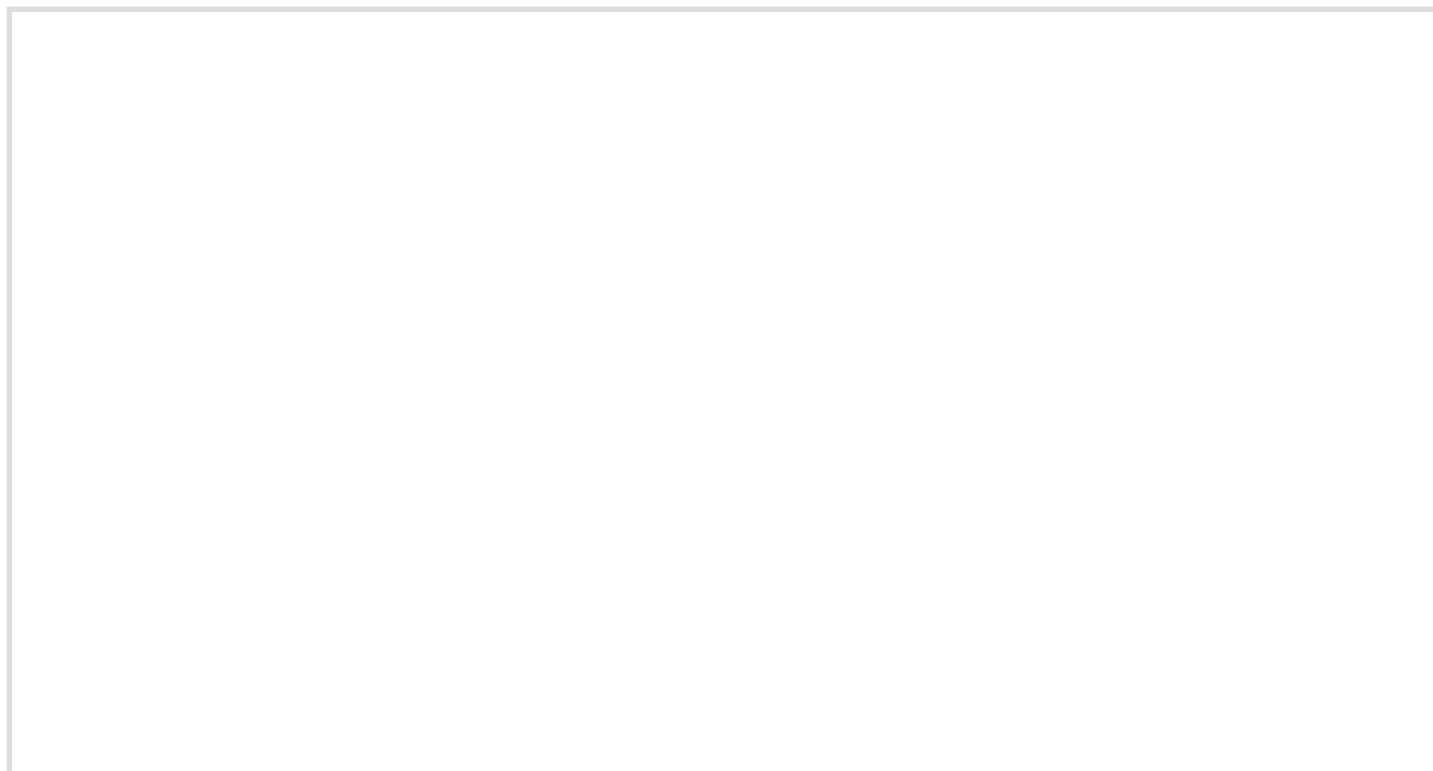


## LAGEPLAN UND LAUFZETTEL: STATIONSLAUF INDOOR KABINENGANG & TRIBÜNE



### LAGEPLAN – SKIZZE

Station	Aufgabe	Variationen (2. Durchgang)
1 – Treppe	Viermal die Treppe hoch und locker wieder herunterlaufen.	Beim Hochlaufen 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	Klimmzüge am Geländer
4 – Schaumstoffbalken	Viermal durch die Balkenbahn springen (vorwärts – seitwärts - vorwärts – seitwärts usw.)	Rückwärts springen (rückwärts – seitwärts – rückwärts – rückwärts usw.)
5 – Sitzbank 1	Acht Liegestütze auf der Bankfläche.	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 Liegestütz mit dem Füßen auf der Bankfläche absolvieren.
8 – Seil	Viermal über ein Seil balancieren.	mit geschlossenen Augen
9– Tribüne	Achtmal Wadenheben lauf die Zehenspitzen stellen) pro Seite absolvieren.	beidbeiniges Wadeheben
10 – Sitzbank 3	Unterarmstütz auf der Bankfläche, dabei je viermal wechselseitig ein Bein anheben.	Unterarmstütz rücklings