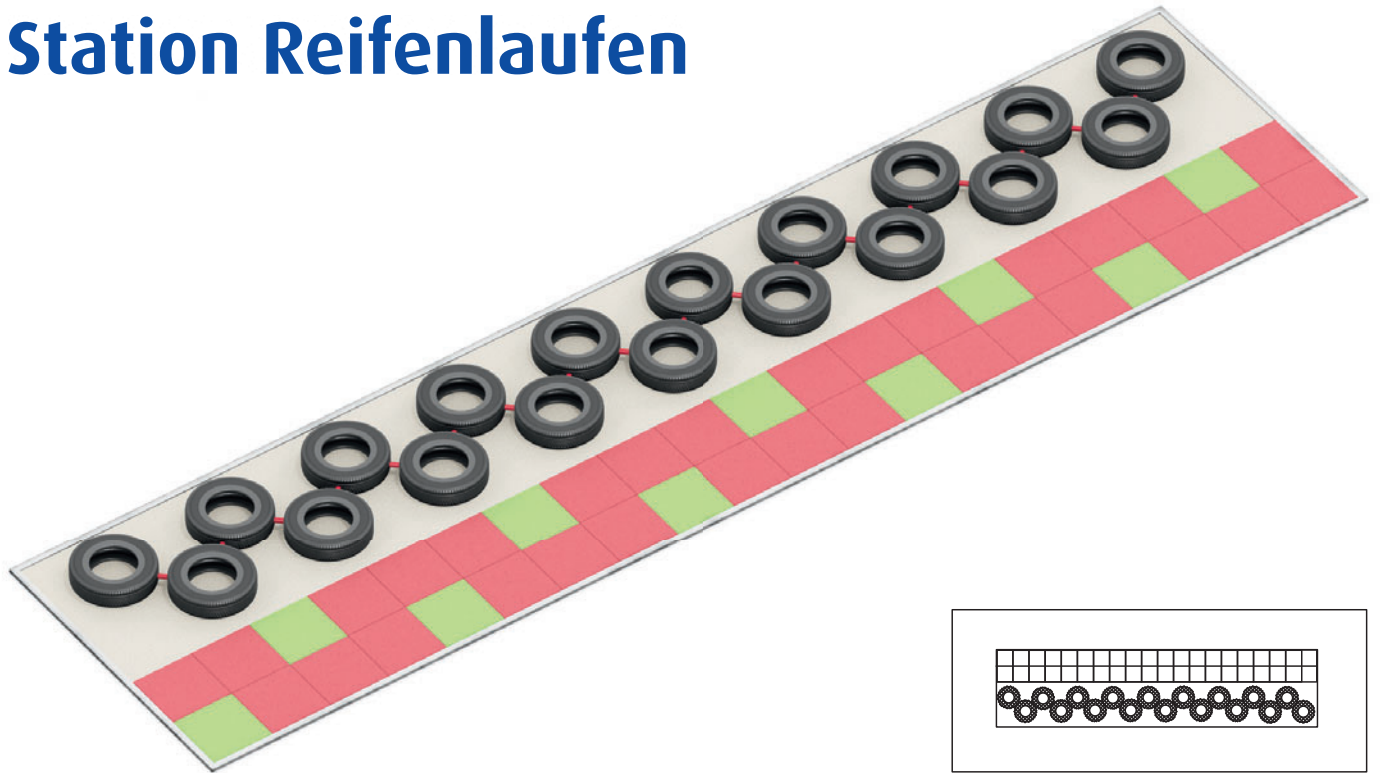


Koordination

# Station Reifenlaufen



## Funktion

Trainieren der Rhythmisierungsfähigkeit und der Frequenzschwindigkeit der Beinmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

Die Reifenstrecke und die parallel laufende 2-farbige Fallschutzfläche sind zu durchlaufen. Durch eine Schautafel angeleitet sind, durch Wechsel der Laufstrecken und verschiedener Bewegungsgeschwindigkeiten, die Schwierigkeiten differenziert. Hierbei werden die Rhythmisierungsfähigkeit und die Frequenzfähigkeit der Beinmuskulatur gefördert.



### 12.04.006 Reifenlaufen

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 10,00 m x 2,50 m  
 Fallbereich ..... 13,00 m x 5,50 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 0,20 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1177)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre