

km 1,7



Station 4

Rutsche

(Spielplatz Im Blindfenster)



Ausgangsposition:

Du stehst vor Rutsche (Kleinkinder auf der kleinen Rutsche!)

Durchführung:

Es wird mit den Füßen voraus im Sitzen gerutscht.

Gehe wieder hoch und rutsche ein weiteres Mal

Variation:

Anstatt hochzugehen kannst du auch hochlaufen

Ziel:

- Spaß

Anfänger	(wenig trainiert)
3 Wiederholungen	

Fortgeschrittener	(mäßig trainiert)
4 Wiederholungen	

Profi	(gut trainiert)
5 Wiederholungen	