

Spielerische Ausdauer 2 – Laufspiele

Domino

Jedes Team erhält 5-10 Domino Steine. Der erste Stein wird gelegt. Wird jeweils ein weiterer Stein gelegt, wird die entsprechende Übung zur Zahl ausgeführt.

- 0: Oberschenkelrückseite dehnen
- 1: Oberschenkelvorderseite dehnen
- 2: Oberschenkelinnenseite dehnen
- 3: Waden dehnen
- 4: Augen schliessen und 4× tief Ein- und Ausatmen
(Arme nach oben über Kopf führen und wieder nach unten)
- 5: Körper ausschütteln
- 6: Team High Five

