

Fitness für Körper und Geist

Auf und ab, hin und her (Koordinationsparcours)

Wie im richtigen Leben geht es für die Teilnehmer in diesem Hindernisparcours nicht immer nur geradeaus. Zur Gestaltung können beliebige vorhandene Materialien genutzt werden; Umfang und Strecke richten sich vor allem nach den räumlichen und materiellen Gegebenheiten.

Mögliche Materialien sind typische Alltagsmaterialien: (Getränke-)Kisten, mehrfach gefaltete Wolldecken, mit Klebeband umwickelte dicke Telefonbücher, Kissen, mit Kreppband geklebte Linien usw. Besonders viel Spaß



macht das Überwinden des Parcours, wenn er im Freien aufgebaut ist. Die Natur bietet eine große Vielfalt an unterschiedlichen Untergrundarten, wie Sand, Kieselsteine, Rindenmulch oder Gras. Als Hindernisse sind Pfützen, Bachläufe, Baumstämme, Steine etc. zu bewältigen.

Der Parcours ist als Rundkurs mit Start und Ziel angelegt, der von den einzelnen Teilnehmern nacheinander durchschritten wird. Die Materialien werden so arrangiert, dass die Strecke wechselnde Höhenstufen, Laufflächen mit variierender Breite und Beschaffenheit, „unsichere“ Untergründe und Richtungswechsel aufweist. Zu den zahlreichen Möglichkeiten durch weitere Geräte bieten sich folgende Variationen bei der Absolvierung des Parcours an:

1. mit Partnersicherung
2. mit geschlossenen Augen
3. rückwärts (nur mit Partner)
4. rückwärts gehen mit geschlossenen Augen (nur mit Partner).

Bei großer Unsicherheit können natürlich Hindernisse ausgelassen werden.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes