

Wasserflaschen-Slalom

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Wasserflaschen im Abstand von 1,5 bis 2,5 Metern
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Um die 3 Flaschen Slalom laufen • Nach der Hälfte der Zeit die Laufrichtung ändern
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Flaschen nicht umwerfen • Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Tempo • Dauer verlängern • Rückwärts laufen



So geht's!