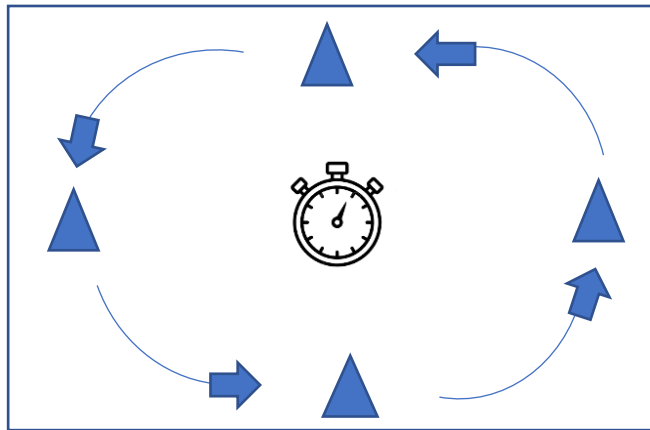


„Zeitschätzläufe“

Aufbau (Skizze):

▲ = Läufe \ Spieler



Regeln:

- Spieler laufen die gegebene Zeit
- Bestenfalls 1-3 Minuten
- Sobald sie denken, dass die Zeit abgelaufen ist setzen sie sich hin

Varianten:

- Man kann die Gangart variieren (z.B.: seitwärts laufen, sprinten)
- Zeiten lassen sich variieren

Ziel/ Sieger/ Ende:

- Der Sieger einer Runde ist die Person, die durch ihr hinsetzen am nächsten an die vorgegebene Zeit gelangt

Bewertung:

5
4
3
2
1
0



Schweiß



Spaß



Kraft



Ausdauer

Quellen: