

ATELIER 6 - PARCOURS DU COMBATTANT

Consignes:

- * Organisation imposée: Tous les membres de l'équipe doivent passer, 1 par 1
- * Faire le plus grand nombre de parcours sous forme d'un relais
- * Si une latte en bois tombe, l'élève replace la latte, revient au départ et recommence le parcours.
- * Départ entre les plots, ramper sur les tapis et sous les lattes en bois, se relever et enchaîner les sauts
2 pieds au dessus des lattes en bois (3 sauts) , faire le tour du plot et revenir en faisant le même parcours
- * On donne le témoin au partenaire suivant
- * Un parcours en lâchant le témoin n'est pas validé.
- * Au coup de sifflet, aucun parcours non terminé ne sera validé.
- * 1 parcours = 5 points.
- Tous les parcours seront additionnés pour avoir le total de l'équipe.

[ATELIER 6 : Hindernisparcours](#)

Jeder läuft einer nach dem anderen. Ihr müsst so schnell wie möglich hin und herlaufen. Der Staffelstab darf nicht fallen !

Wenn du den Parcours zurücklegst, schlag deinen Partner ab, damit er dich ablöst.

Wenn eine Latte fällt, muss der Läufer die Latte zurücklegen und zum Start zurücklaufen und wieder neu anfangen.

Der Läufer startet zwischen den Startblöcken, kriecht über die Matten und unter den Holzlatten entlang, steht dann auf, springt im Standsprung dreimal über die Holzlatten, läuft um den Startblock herum und macht das gleiche nochmal.

Wenn der Läufer den Staffelstab verliert, wird der Punkt nicht gezählt. Alle Punkte werden für die Mannschaft zusammengezählt.