

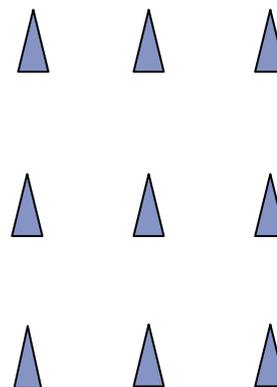


Walking- und Joggingparcours

Mit Hilfe von 9 Markierungshütchen (Pylonen) lassen sich verschiedene Wegstrecken konstruieren.

Fall 1

Je 3 Pylonen werden in 3 Reihen aufgestellt. Der Abstand der Reihen und der Pylonen untereinander ist abhängig von der Raumgröße. In der Halle sollte der gesamte Hallenboden ausgenutzt werden. Auf dem Sportplatz oder in einem anderen Outdoorergelände sollte der Abstand der Pylonen etwa 10 Meter betragen.



Einzelne Teilnehmer/innen oder Gruppen zu 2-3 Personen erhalten verschiedene Vorgaben, welchen Streckenverlauf sie absolvieren sollen. Diese sind auf den folgenden 7 Seiten abgebildet. Dadurch ergibt sich von außen betrachtet ein kunterbuntes „Durcheinander“ an Laufformen und –aktivitäten, das die Walker/innen bzw. Joggerinnen laufend dazu zwingt, ihre Fortbewegungen auf die Fortbewegungsrichtungen der anderen Teilnehmer/innen abzustimmen.

Fall 2

Der Irrgarten (letzte Seite)

6 gelbe und 6 rote Pylone werden wie abgebildet aufgestellt. An jedem Markierungshütchen befindet sich beim Start 1 oder 2 Person(en). Nach Startzeichen laufen/walken die Teilnehmer/innen los und absolvieren den Parcours in einer vorher festgelegten Bewegungsrichtung. Nachfolgendes Beispiel kann beliebig abgeändert werden.

