

UE1 HINDERNISLAUF

Setzen Sie sich auf einen Stuhl (dieser sollte im Verlauf der Orientierungsphase immer derselbe Stuhl sein). Beide Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Notieren Sie sich, wie viel Platz ungefähr zwischen Ihrem Gesäß und der Stuhllehne ist (Handbreite, drei Finger, ein Tetrapack etc.).

Stellen Sie das Tetrapack genau zwischen Ihre Füße. Überlegen Sie, welchen Schwierigkeitsgrad Sie sich zutrauen a), b) oder c). Diesen sollten Sie dann während der gesamten Orientierungsphase beibehalten.

Öffnen Sie die Stoppuhr Ihres Handys.

Testaufgabe:

Stellen Sie beide Füße auf eine Seite des Tetrapacks.

1. Heben Sie das rechte Bein von rechts nach links über das Tetrapack und wieder zurück.
Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden?
2. Heben Sie das linke Bein von links nach rechts über das Tetrapack und wieder zurück.
Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden?

Notieren Sie sich, ob Sie das Tetrapack:

a) Aufrecht hingestellt haben (leicht betroffen)



b) Hingelegt haben (eingeschränkt)



c) Auf die schmale Seite gestellt haben (schwer betroffen)

