



Mattenrutschen

Spielerisches Ausdauertraining



WETTKAMPFABLAUF

1. Mattenrutschen mit Anlauf

Gruppen zu 2-5 Schüler/-innen versuchen so schnell wie möglich durch Springen auf eine dicke Matte diese über eine vorgegebene Strecke zu bewegen.

MATERIAL

- 2 dicke Matten