

***KÄSKNÖPFLE
KRAXLER
Parcour 1***





Käsknöpfe Kraxler - Parcours 1



Material-Liste gesamt, Parcour 1

- 3 Langbänke
- 2 Weichboden
- 2 Kästen
- 9 kleine Matten
- 3 Reifen, 6 Seile
- Klebeband

Hindernis 1: „Black Mamba“

Material:

2 Langbänke

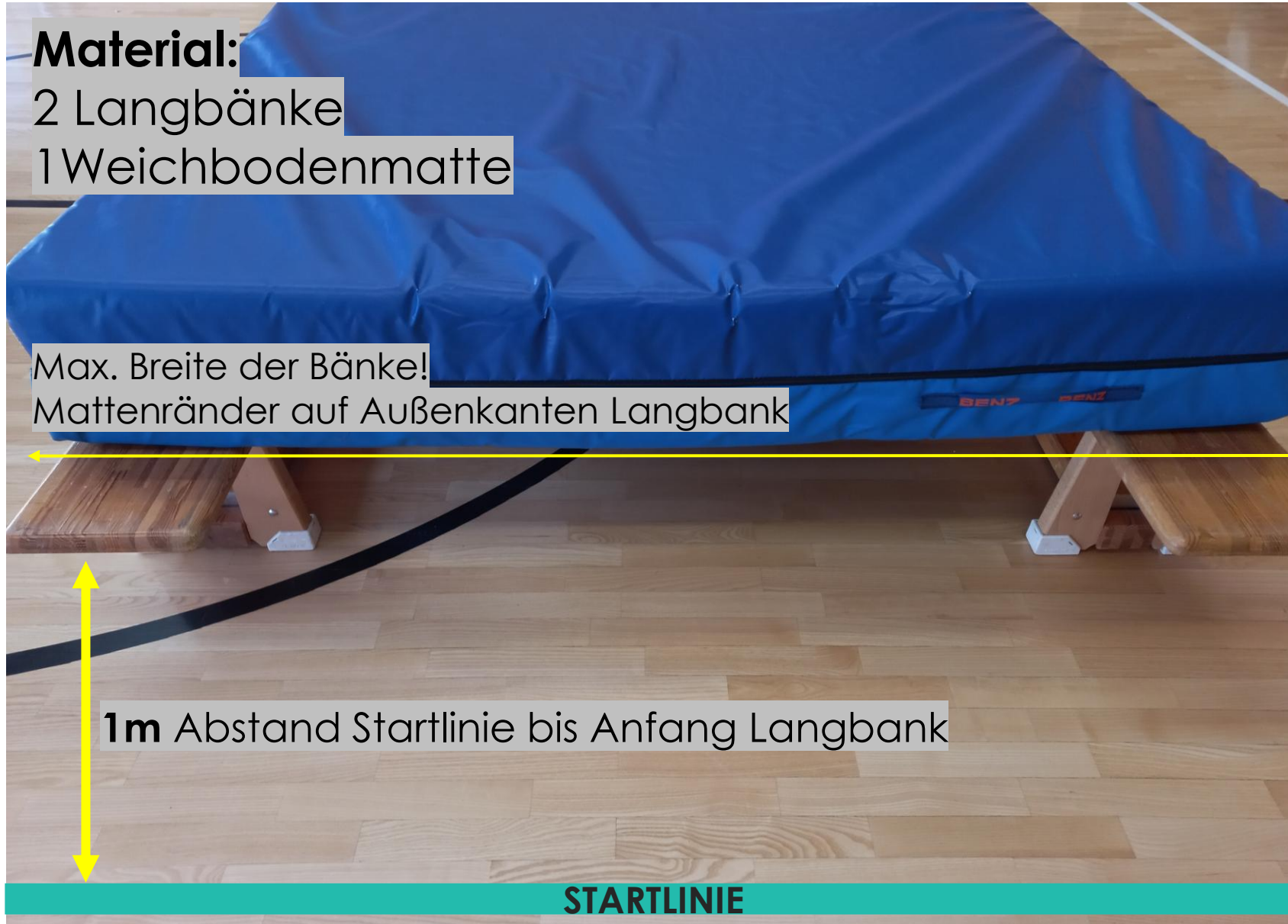
1 Weichbodenmatte

Max. Breite der Bänke!

Mattenränder auf Außenkanten Langbank

1m Abstand Startlinie bis Anfang Langbank

STARTLINIE



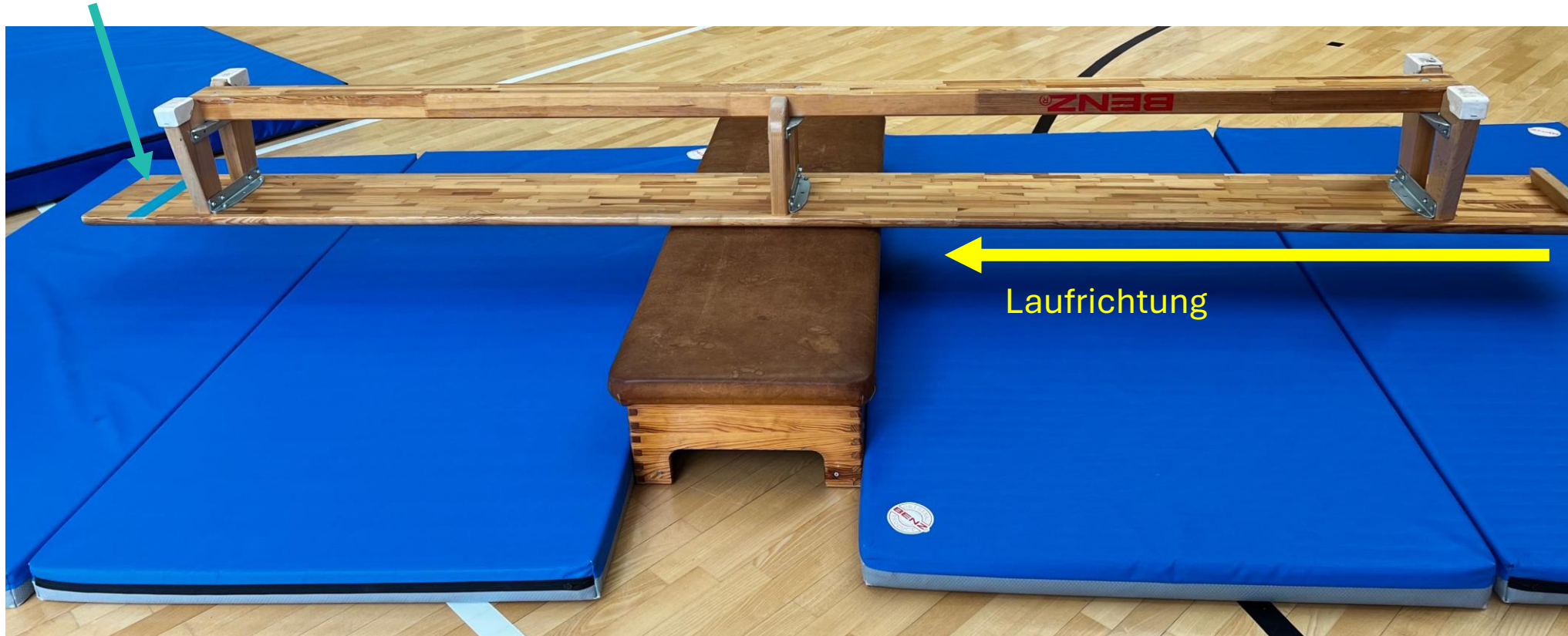


2m Abstand Weichboden bis
Anfang Langbank, ca. 45° Winkel

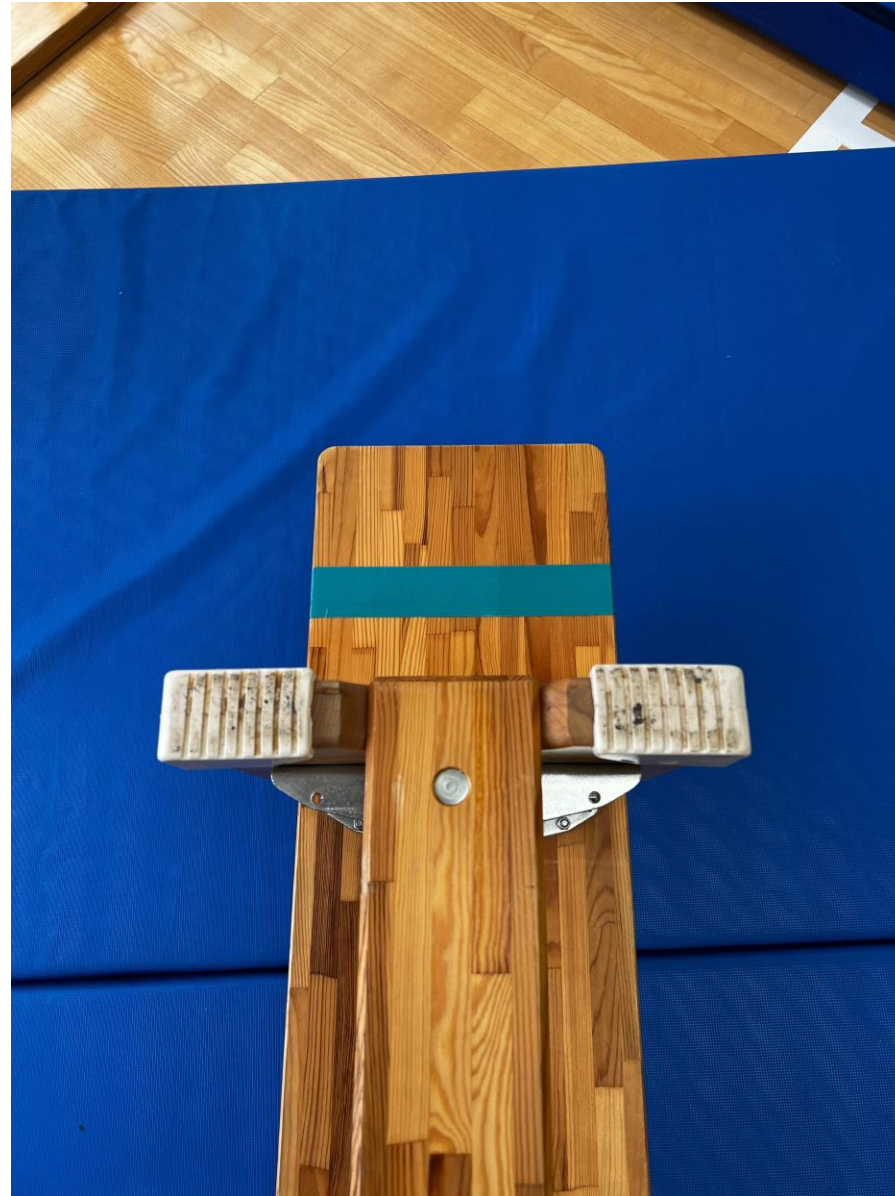
Hindernis 2: „Wippe“

Material:

- 1 Langbank
- 1 Kastendeckel
- 4 kleine Matten
- 1 Klebeband-Streifen



Hinweis Element „Wippe“



Markierung: Klebeband

- Es muss mindestens mit einem Fuß bis zur Markierung balanciert werden
- Erst dann darf die Matte berührt werden

Übergang „Wippe“ zu „Monkey Wall“



Variation Hindernis 2: „Seiltanz“ für 3./4. Klasse

Ersatz für „Wippe“





Aufbau „Seiltanz“ für 3./4. Klasse

Material:

- 1 Reckstange
- 2 Kastendeckel oder 2 kleine Kästen
- 3 kleine Matten (2 Matten überlappend zwischen die Kästen, siehe Foto unten)



Hinweis : Boden zwischen Kasten und Weichboden **darf berührt** werden



Hinweis:

Nur die Matten **zwischen den Kästen** dürfen **nicht berührt** werden

Reckstange auf die gesamte Kastenbreite legen!

Hindernis 3: „MONKEY WALL“

Material:

- 3 Reifen
- 6 Seile
- 1 Weichboden

Oberer Reifen:
An oberster Sprosse bündig befestigen

60cm Abstand zwischen den unteren beide Reifen, gemessen von Reifenrand bis Reifenrand

1.35m Abstand **Boden** bis untere beide Reifen, bzw. 9. Sprosse von unten



Hindernis 4: „Ninja River“

Material:

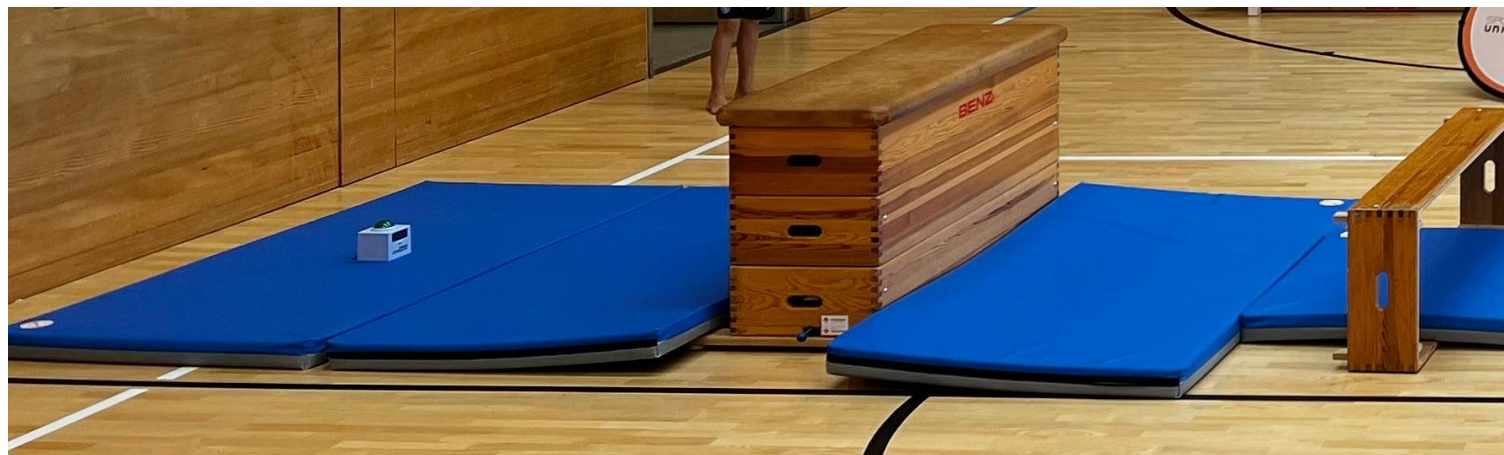
- 3 mittlere Kastenteile
- 1 Kasten mit Deckel (Höhe: Bestehend aus 3 Teilen)
- 5 kleine Matten
- Buzzer



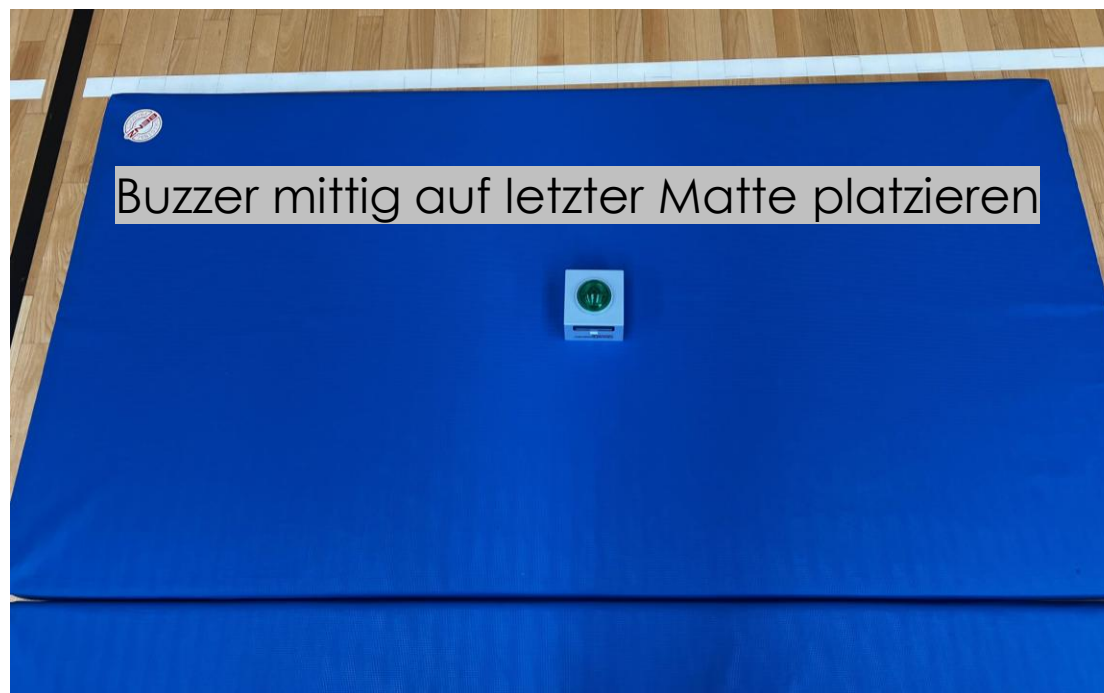
Ninja River Details



Ninja River bis Ziel



Buzzer mittig auf letzter Matte platzieren



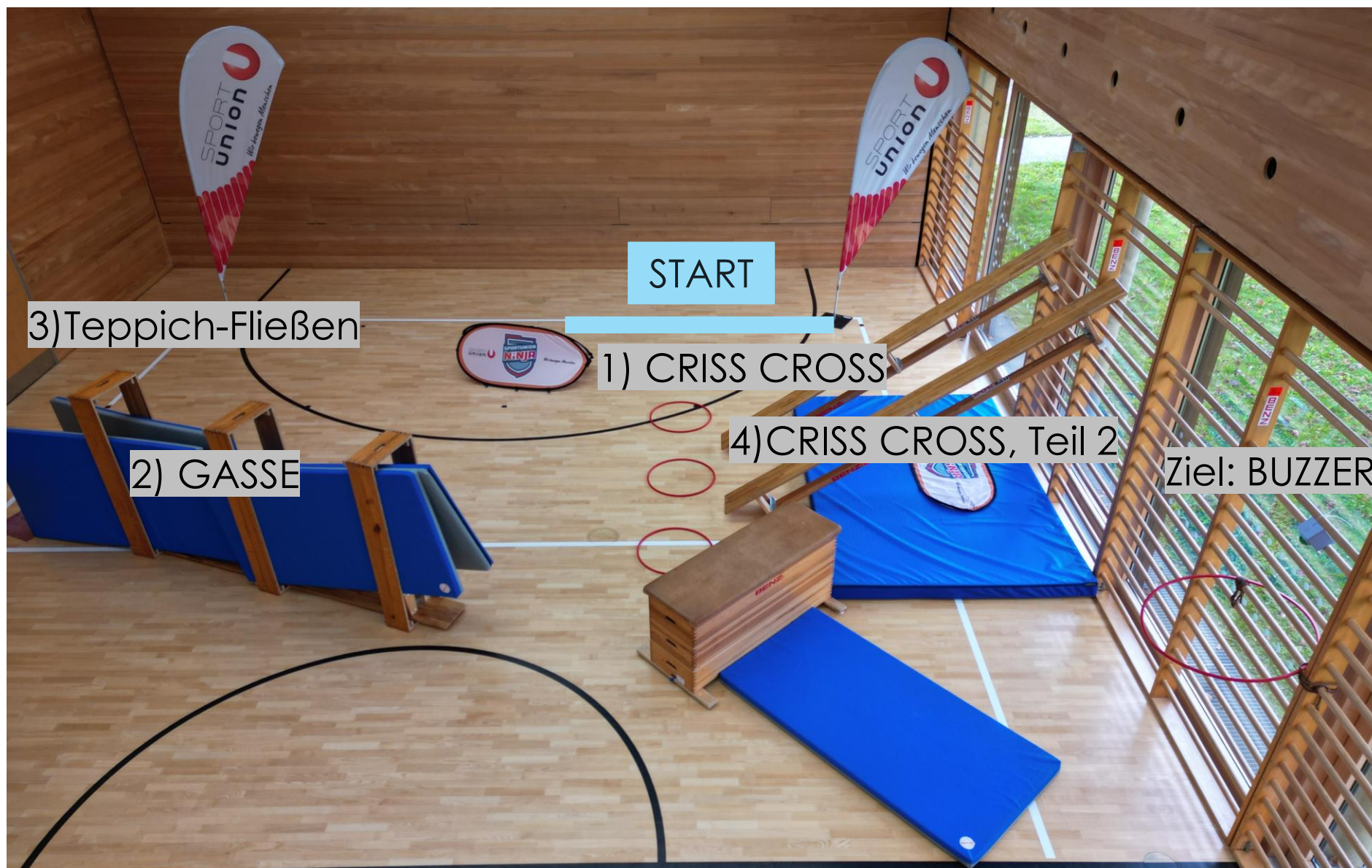
RIEBEL RALLYE

Parcour 2





Riebel Rallye - Parcours 2



Material-Liste gesamt, Parcour 2

- 3 Langbänke
- 1 Weichboden
- 2 Kästen
- 5 Kleine Matten
- 4 Reifen, 2 Seile
- 2 Teppichfließen
- Schnur / Kabelbinder

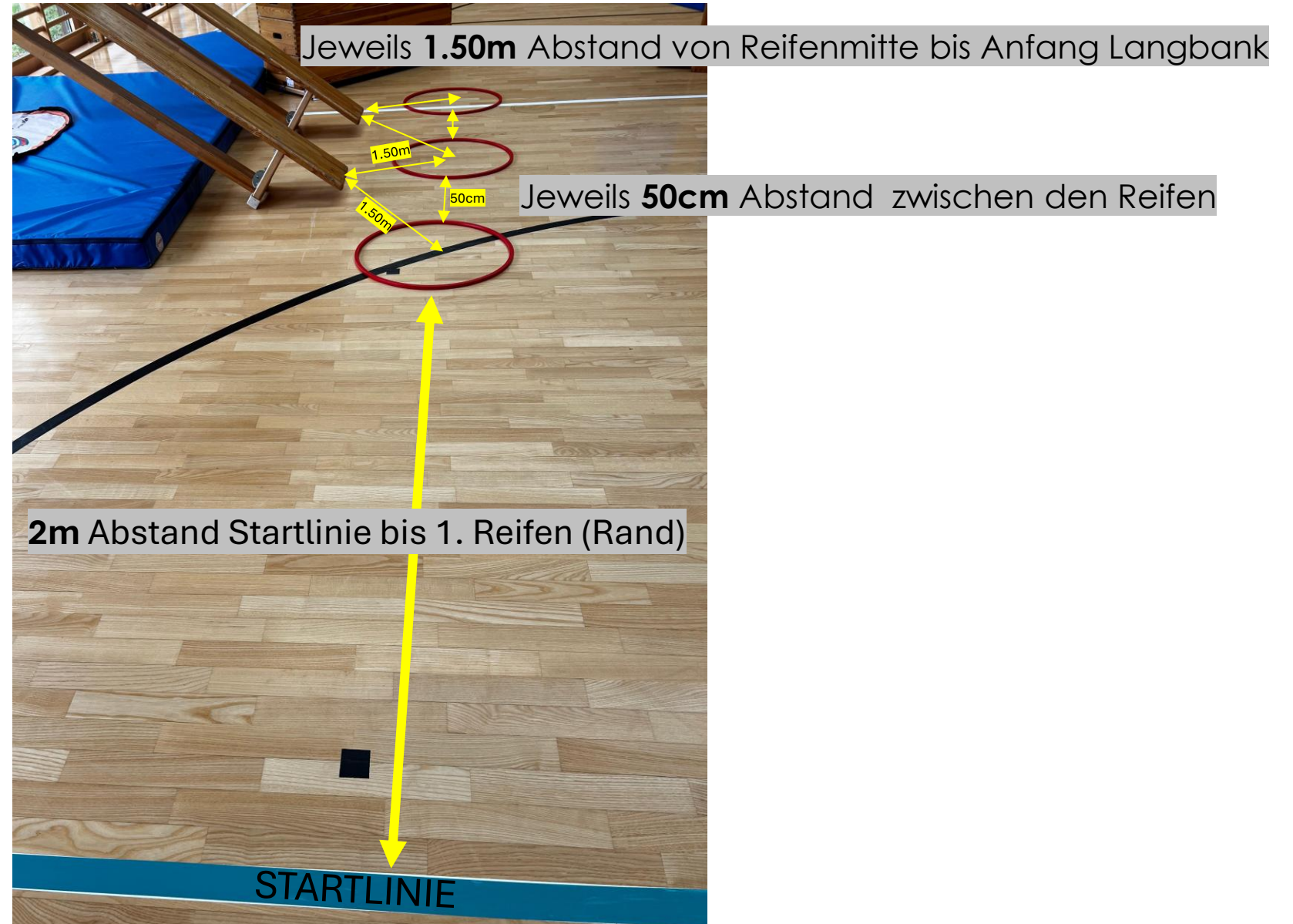
Tipps für den Umbau von Parcour 1 in Parcour 2

- 3 mittlere Kastenteile von „Ninja River“ (Parcour 1) direkt für „Gasse“ (Parcour 2) verwenden
- 3 Langbänke je Parcour notwendig
- 3. Ring an Sprossenwand von Parcour 1 für Zielstation von Parcour 2 verwenden (Anbringung in selber Höhe)
- Kasten (dreiteilig) vor Buzzer von Parcour 1 für Kasten vor Buzzer von Parcour 2 verwenden (auch dreiteilig)

Hindernis 1: Criss Cross

Material:

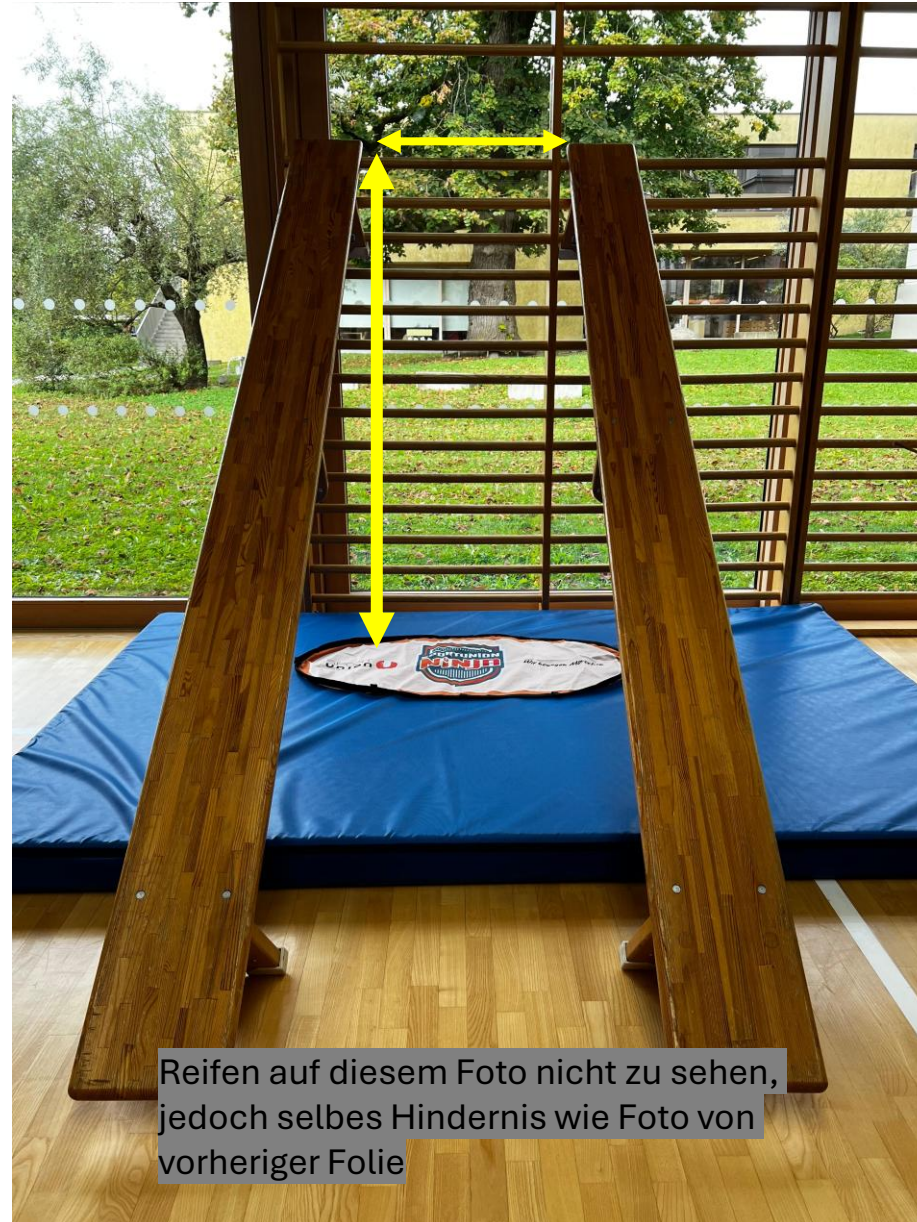
- 3 Reifen
- 2 Langbänke
- 1 Weichboden



Hindernis 1: Criss Cross

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Weichboden
- 2-4 Seile (siehe nächste Seite)
- **2m** Abstand vom Boden bis Langbank oben
- **80cm** Abstand zwischen Langbänken



Befestigung Langbänke: Mind. je 1 Seil / Spanngurt



Aufbau Hindernis 2 „Gasse“



3 mittlere Kastenteile unter umgedrehte Langbank



Schritt 2:
4 Matten lückenlos im Spalt einklemmen



Hindernis 3: Teppichfließen

„Startlinie Teppichfließen“:
Ohne Abstand vom Mattenrand

Wichtig, Regelwerk: Übergang von
Teppichfließen auf die Langbank von Criss
Cross, Teil 2 **ohne Bodenberührung (siehe
Video / nächste Folie)**

Hindernis 4: Criss Cross, Teil 2

Material:

Zusätzlich, siehe Foto rechts:

- **1 Reifen und 1 Kasten**
(bestehend aus 3 Kastenteilen)
- **1.50m** Abstand Langbank bis Reifenmitte
- **1m** Abstand Reifenmitte bis Kasten
- Vor dem Sprung über den Kasten muss ein Schüler/in mit mindestens einem Fuß in den Reifen treten. Boden zwischen Reifen und Kasten darf berührt werden



Variation Hindernis 4 für 3./4. Klasse

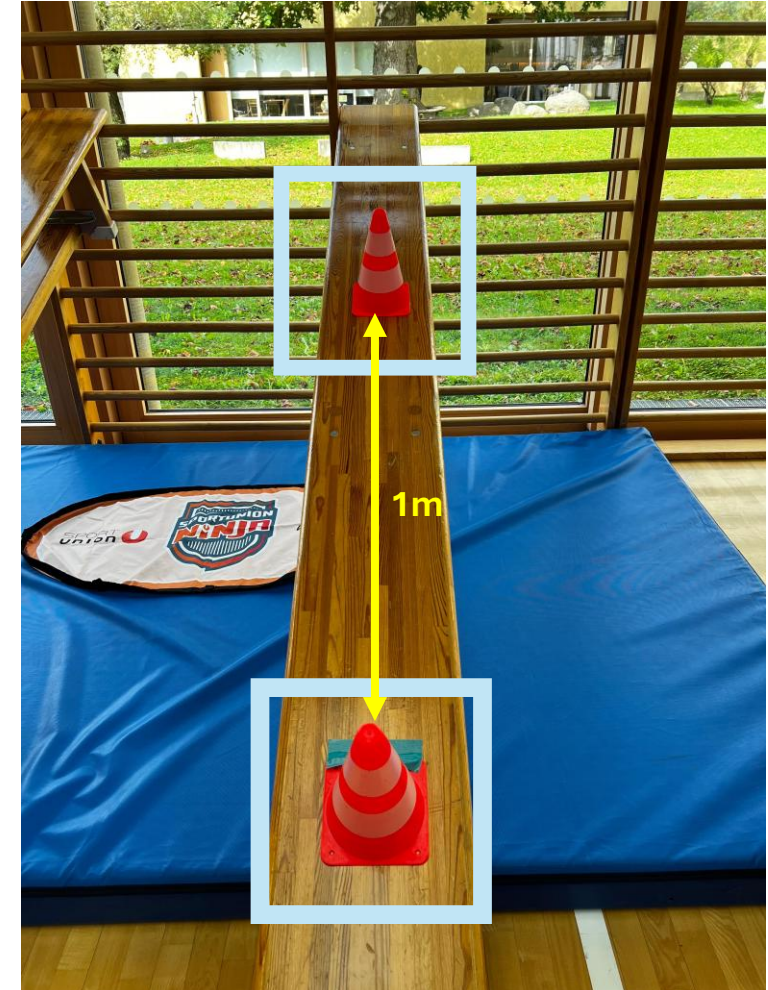
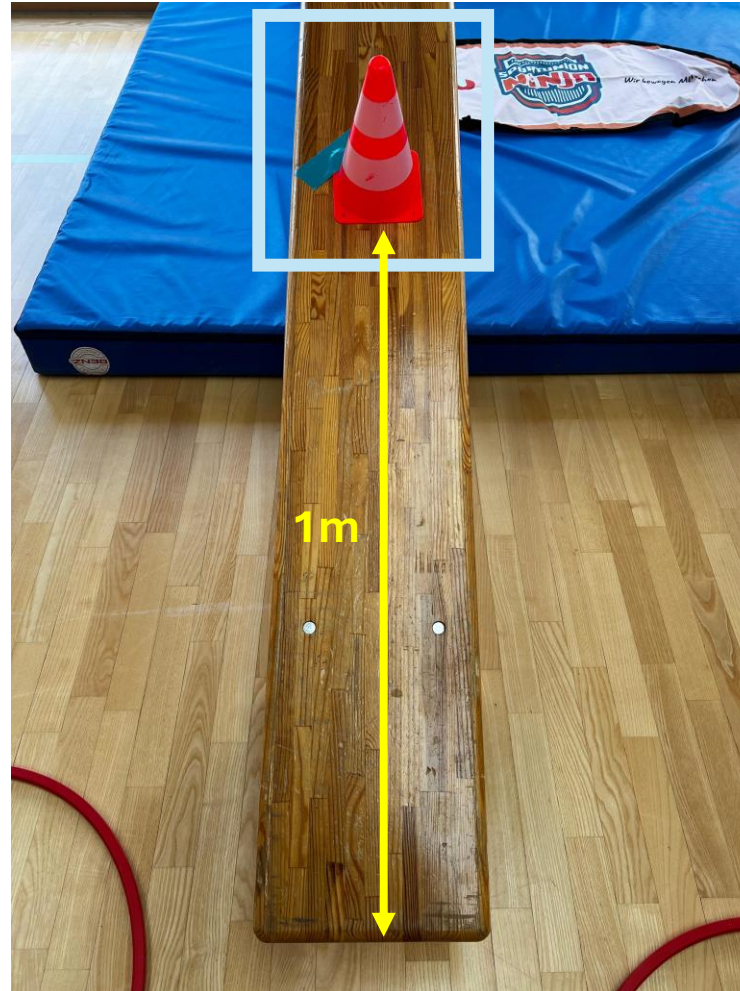
Criss Cross, Teil 2

Material:

- **4 Hütchen / Pilonen**, 2 pro Langbank
- Klebeband

Aufbau:

- Langbank flacher einhängen:
9. Sprosse von unten
- **1m** Abstand Langbank bis 1. Pilon (Rand)
- **1m** Abstand zwischen den Pilonen (von Rand zu Rand)
- Hütchen mit Klebeband fixieren



Ziel

von *Criss Cross Teil 2* zum *Buzzer*

Material:

- 1 kleine Matte
- 1 Reifen
- Schnur / evtl. Kabelbinder



Ziel

