

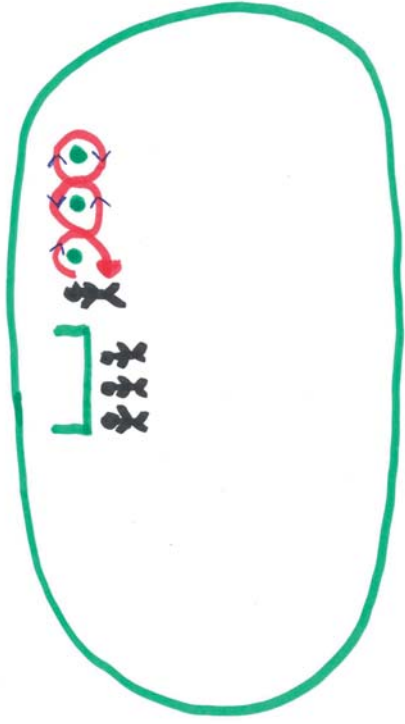
Während ein Läufer den Baumstamm absolviert, muss das Team verschiedene Übungen machen.

Kommt der Läufer zurück, machen alle gemeinsam 10 Hampfmänner.

Es startet der nächste Läufer.

Laufart:

- rückwärts
- seitwärts
- auf einem Bein
- usw.



Spielplatz

Übungen:

- Kniebeugen
- Liegestützposition halten
- Mauer hoch & runter
- Oberarmstutz
- usw.