

# Schubkarren - Rennen



Sporthalle, draußen, großer Raum



ab 8 Teilnehmer



ca. 5 - 10 Minuten



Hütchen



Es werden Gruppen zu mindestens 4 Spielern erstellt und für jede Gruppe eine **gleich lange** Rennstrecke (6 - 10 Meter) mit den Hütchen markiert.

Die Teilnehmer stellen sich gruppenweise hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Der Spielleiter gibt das Startsignal. Die vordersten der jeweiligen Gruppe legen sich nach vorne und spreizen sich mit den Händen von dem Boden ab. Der Nächste aus der Gruppe hebt die Beine des Vordermanns bis ungefähr Hüfthöhe hoch (siehe Abb.).

So absolvieren sie die Rennstrecke. Der Vordermann läuft auf den Händen, der Hintermann hält seine Beine und lenkt ihn. Haben sie die Strecke absolviert und sind **hinter** der Startlinie, darf der nächste „Schubkarren“ dieses Teams auf die Strecke starten.

Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes z.B. 4 Runden geschafft hat.



Um ein Hohlkreuz zu verhindern, den „Schubkarren“ möglichst an den **Oberschenkeln** fassen!

Die **Geschwindigkeit** gibt der „Schubkarren“ vor, der Hintermann darf also nicht schieben!



**Schnelligkeit, Kraft**

