

<b>Förderaspekte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kooperation</li> <li>&gt; Achtsamkeit sich selbst und den anderen gegenüber</li> <li>&gt; Geschicklichkeit</li> <li>&gt; Schnelligkeit</li> </ul>	<b>Ort</b>	> überall
<b>Themen für Geschichten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ausbruch planen und umsetzen</li> <li>&gt; Flucht aus einer Höhle</li> <li>&gt; durch eine enge Stelle schlüpfen</li> </ul>	<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Turnreif</li> <li>&gt; Seilstück</li> </ul>
		<b>Anzahl TN</b>	> ab 6
		<b>Altersgruppe</b>	> ab 10 Jahren
		<b>Dauer</b>	> 15 Minuten

**Beschreibung** Der Turnreifen wird mit dem Seilstück freischwebend im Raum aufgehängt. Die Unterkante des Reifens ist zirka ein Meter vom Boden entfernt. Die Gruppe steht auf der einen Seite des Reifens. Alle Teilnehmenden müssen möglichst schnell und ruhig durch den Reifen auf die andere Seite gelangen. Der Reifen darf beim Durchschlüpfen berührt werden.

Der Reif sollte so hoch hängen, dass man es alleine nicht schafft.

(in Anlehnung an: Kampfesspiele® Band II S.52 von Josef Riederle  
KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net))

