**Ninja Warrior Obertraun 2018**

**Erwärmung:**

A: In **Gruppen (2er, 3er, 5er) zusammenfinden** und mit folgenden Körperteilen den Boden berühren. Zwischen den Gruppenmitgliedern muss immer Körperkontakt herrschen.

* 2er Gruppe: 2 Füße – 2 Hände

2 Hände – 1 Fuß

2 Hände – 1 Hintern

4 Hände – 2 Füße

* 3er Gruppe: 2 Hände – 2 Füße

2 Hintern – 4 Hände

2 Füße – 2 Hände – 1 Hintern

1 Hand – 2 Füße

* 5er Gruppe: 4 Füße

1 Kopf – 2 Hände – 4 Füße

1 Hintern – 2 Hände – 3 Füße

B: **Klettern an der Sprossenwand**. Jeweils eine Wand hoch, die nächste runter....

* mit: beiden Händen und Beinen
* mit: beiden Händen und einem Bein (dieses muss gleich bleiben)
* mit: beiden Beinen und einem Arm (der andere Arm ist hinter dem Rücken)
* mit: linkem Fuß Kontakt mit Wand über der letzten Sprosse, schräg runter und mit rechter Hand den Boden berühren...
* Partnerübung mit Reifen: dieser soll beim Durchklettern nicht berührt werden

C: **Kasten überwinden** mit:

* beliebig
* 1 Hand – 1 Fuß
* 2 Hände
* 2 Hände + Hintern
* 2 Hände – 2 Füße
* 2 Füße
* 2 Hände – 1 Fuß
* 1 Fuß