

## 5. Disziplin

### Hindernis-Parcours

Baue dir zu Hause einen Hindernis Parcours mit einem Start und Ziel. Benutze nur Dinge, die nicht leicht beschädigt werden können. Es gibt viele Dinge in der Wohnung, die du für einen Parcours nutzen kannst.

Hier einige Beispiele:

- Unter dem Tisch durch schlängeln
- Über Stühle klettern
- Mehrere Kochlöffel auf den Boden legen und rüberhüpfen
- Vier Kochtöpfe hinstellen und mit einem Ball Slalom laufen
- Schnürre in einem Bereich aufhängen und dann durch klettern ohne die Schnürre zu berühren
- Band auf den Boden legen und drüber balancieren
- Kleinen Ball aus Alufoli einen Mülleimer werden

Lasst euren Ideen freien Lauf

