

# Tau-Station

---

**Schwerpunkte:** Ausdauer, Entspannung, Gleichgewicht, Kraft

**Geräte:** 1x Klettertaueinrichtung, Strickleitern, 1x Mattensicherung

Die Klettertaueinrichtung rausziehen und fixieren. Die Schwungstation bringt intensive Körpergefühle und trainiert Kraft und Ausdauer.

**Achtung:**

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

**Variation:**

- 1.) Von Bank zu Bank schwingen.
- 2.) Von Reifen zu Reifen schwingen.
- 3.) Zwei Taue zusammengebunden ergeben eine Sitzschaukel.

**Notizen:**

---

